

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2010

135 Rezepte

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

Inhalt

Asiatische Fisch-Röllchen mit Rettich-Salat	1
Bückling im Strudel-Teig mit Gemüse-Salat	2
Brathering mit Würfel-Kartoffeln	3
Chartreuse vom Lachs	4
Confierter Lachs auf Kartoffel-Panachée	5
Confierter Lachs in Olivenöl mit Kartoffel-Spargel-Pfanne	6
Dialog zwischen geräucherter und gebratener Forelle	7
Die Lotte aus Holland mit Seeteufel	8
Dorade im Kleid aus Brand-Teig	9
Dorade in Balsamico	9
Doraden-Filet, Kartoffel-Salat mit Orangen-Salsa-Verde	10
Doraden-Filet, Kräuter-Spinat, Sellerie-Vinaigrette	11
Dorsch aus dem Backofen	12
Egli-Filets im Bier-Teig, Sauce-Tatare, Salzkartoffeln	13
Fenchel Avocado Wrap mit rosa Thunfisch, Pfirsich-Salsa	14
Fisch-Piccata mit Paprika-Creme	15
Fisch-Stäbchen im Kokos-Mantel auf knackigem Salat	15
Forellen-Filet mit Zitrone und Kapern	16
Forellen-Filets mit Brunnen-Kresse-Füllung, Mandel-Butter	16
Frittata	17
Gebackene Seezunge Müllerin-Art	17
Gebackenes Seelachs-Filet auf Gemüse	18
Gebratene Artischocken mit Zander	19
Gebratener Lachs mit Knoblauch und Speck	20
Gebratener Lachs-Zander-Strudel mit Senf-Dill-Honig-Soße	21

Gebratener Zander auf Curry-Spätzle	22
Gebratener Zander mit Champagner-Risotto	23
Gebratenes Lachs-Filet auf Süßkartoffel-Püree	24
Gebratenes Saibling-Filet, Vanille-Möhren und Estragon	25
Gefüllter Rotbarsch	26
Gegrillte Thunfisch-Würfel mit Rhabarber-Chutney	27
Gegrillter Fisch aus der Zange	27
Gegrilltes Lachs-Filet mit Spargel und Tomate	28
Gemüse-Suppe mit gerösteten Forellen-Stückchen	29
Geräuchertes Wolfsbarsch-Filet mit Meerrettich-Schmand	30
Geschnetztes vom Heilbutt, Aprikosen-Curry-Soße	31
Gespickte Dorade mit Kartoffel-Zitronen-Thymian-Püree	32
Grünes Fisch-Curry mit Ananas und Thai Basilikum	33
Gratinierte Doraden-Filets mit Kresse-Stampf-Kartoffeln	34
Gratiniertes Seelachs-Filet	35
Gurken-Salat mit Lachs-Forellen-Tatar	35
Hecht-Filet mit Tomaten-Kruste auf Artischocken-Ragout	36
Heilbutt auf Orangen-Linsen-Sud und Schalotten-Spinat	37
Hering im Graubrot-Knusper mit Essig-Speck-Schaum	38
In der Speckhaut gebratenes Kabeljau-Filet	39
Kürbis-Lachs-Röllchen, Linsen, Schnittlauch-Senf-Butter	40
Kabeljau auf beurre rouge	40
Kabeljau auf Gurken-Salat und Zitronen-Risotto	41
Kabeljau mit rotem Pfeffer, Pak-Choi, grüner Spargel	42
Kabeljau mit Trüffel-Ravioli und Spinat	43
Kabeljau-Brandade	44
Kaltes und heißes von jungen Möhren mit gebratenem Zander	44
Kartoffel-Kuchen mit Matjes, Apfel-Gurken-Creme	45
Kartoffel-Roulade mit Räucher-Lachs und Dill-Creme	46
Kartoffel-Stampf mit Aal, 70-Minuten-Ei, Vinaigrette	47
Knusprige Fisch-Stäbchen mit süß-saurer Thai-Mayonnaise	48
Kräuter-Forelle mit Drillingen in Butter geschwenkt	49

Kross gebratener Wolfsbarsch mit Safran-Tomaten	50
Krosse Dorade auf Chorizo, Pimentos und Kartoffeln	51
Krosser Zander auf Fenchel-Karotten-Birnen-Gemüse	52
Lachs im Gewürz-Sud pochiert mit Orangen-Soße	53
Lachs in der Seezunge auf jungem Spinat	54
Lachs mit Avocado und Pfeffer-Kartoffeln	55
Lachs-Carpaccio mit frittierten Kapern	55
Lachs-Filet auf Kopfsalat-Erbesen-Soße, Kartoffel-Würfel	56
Lachs-Filet mit Erbsen-Creme, Minze und Garten-Kresse	57
Lachs-Filet mit Rucola-Risotto	58
Lachs-Forelle auf Kräuter-Spinat mit Spargel	59
Lachs-Forelle mit Rharbarber-Soße und Stampf-Kartoffeln	60
Lachs-Forelle mit Spargel-Flan	60
Lachs-Lasagne	61
Lachs-Rosen auf weißem Rettich mit Salbei-Chips	61
Lachs-Strudel mit Kartoffel-Safran-Soße	62
Lachs-Tatar	62
Lauwarm gebeizter Lachs mit Feld-Salat-Pesto und Croutons	63
Matjes nach Hausfrauenart mit Bratkartoffeln	64
Matjes nach Hausfrauenart	64
Matjes-Häppchen	65
Matjes-Röllchen mit Senf-Früchten gefüllt	65
Matjes-Salat mit Kartoffeln und Speck	66
Matjes-Tatar mit Kartoffel-Mousse	67
Mini-Pfannkuchen gefüllt mit Räucher-Lachs	67
Mit Sardellen gepiercter Zander	68
Mit Schwarzwälder Schinken gefüllte Forelle vom Grill	68
Pfirsich-Fenchel-Salat mit Räucher-Forellen-Mousse	69
Pochierte Forelle in Champignon-Riesling-Soße	69
Pochierte Saibling-Filets, Meerrettich-Soße	70
Pochierter Kabeljau in Mandel-Milch	70
Roh marinierter Lachs afrikanisch	71

Rotbarbe mit Fenchel-Aprikosen-Salat	71
Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse	72
Rotbarsch-Filet im Speck-Kräuter-Mantel, Porree-Senf-Rahm	72
Rotbarsch-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten	73
Rote-Bete-Carpaccio mit Brandade vom Zander	74
Saibling-Filet mit Birnen und Ingwer-Kartoffel-Püree	75
Sandwich vom Saibling mit tomatisierter Basilikum-Brühe	76
Schellfisch-Filet unter Petersilien-Estragon-Salsa	77
Schnitzel von Seezunge, Kartoffel-Gurken-Salat	78
Scholle, Speckwürfel, Endivien-Salat, Kartoffel-Dressing	79
Schollen-Röllchen in Senf-Soße	79
Schollen-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten	80
Seelachs Bordelaise mit scharfem Spinat	81
Seelachs-Filet auf knackigem Wirsing-Gemüse	81
Seelachs-Filet mit Zucchini in Eihülle	82
Seelachs-Filet mit Zwiebel-Stampfkartoffeln	83
Seeteufel auf Tintenfisch-Soße mit Calamaretti	84
Seeteufel im Koriander-Ingwer-Chili-Mantel	85
Seeteufel mit Kümmel gebraten in Safran-Gewürz-Sud	86
Seeteufel mit Venusmuscheln	87
Seezungen-Filet auf Safran-Soße mit Tomaten und Fenchel	88
Seezungen-Filet mit Papaya, Pesto, Risotto, grünem Spargel	89
Seezungen-Röllchen im Mango-Safran-Sud	90
Senflauch-Gemüse mit Hecht-Frikadellen	91
Spaghetti mit Schollen-Filet	91
Strammer geht's nicht mit Lachs-Filet	92
Tagliatelle mit Trocken-Tomaten, Pecorino, Basilikum	93
Temaki - Sushi leicht gemacht	94
Verschiedene Meeresfische auf Fenchel-Soße	95
Wanderer-Fladen mit zwei Füllungen und Forellen-Filet	96
Warmer Räucher-Lachs mit Fenchel-Salat	96
Warmer Salat von Wurzel-Gemüse mit Forellen-Röllchen	97

Weihnachtliche Bouillabaisse	98
Wolfsbarsch auf Tomaten-Scheiben mit Buttermilch-Schaum	99
Wolfsbarsch im Brot-Mantel mit Orangen-Fenchel	100
Wolfsbarsch in Salz-Kruste	100
Wolfsbarsch mit Dill-Bohnen und Kartoffel-Paprika-Soße	101
Zander auf der Haut gebraten, Schwarzwurzel-Bandnudeln	102
Zander auf Laitue-Püree mit Weinberg-Schnecken	103
Zander im Speck-Mantel mit Kräuter-Soße, Bratkartoffeln	104
Zander im Speck-Mantel, Risotto, Meerrettich-Schaum	105
Zander mit gebackenen Spaghetti	106
Zander mit Meerrettich-Kruste und Rahm-Sauerkraut	107
Zander-Filet mit Möhren-Gemüse und Senf-Soße	108
Zander-Spitzkohl-Kugeln	108
Zucchini-Lachs-Roulade mit Kartoffel-Senf-Salat	109

Index

110

Asiatische Fisch-Röllchen mit Rettich-Salat

Für 4 Personen

3 Zehen Knoblauch	0,5 Knolle Ingwer	2 Schalotten
1 Chilischote, rot	1 Limette, unbehandelt	60 ml Sojasoße, hell
20 g Akazienhonig	130 ml Olivenöl	4 Lachsforellenfilets
8 Scheiben Speck, dünn	2 Rettiche, weiß	2 Stangen Frühlingsslauch
1 Ciabatta	Salz	Pfeffer, weiß

Den Grill auf circa 120 Grad erhitzen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Vom Ingwer ein 20 Gramm schweres Stück abschneiden, dieses schälen und fein reiben. Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Sojasoße, Honig, 60 Millilitern Olivenöl, Limettensaft und -schale vermischen. Die Lachsforellenfilets von der Haut befreien und entgräten. Anschließend gründlich waschen, trockentupfen und in eine flache Form legen. Mit der zubereiteten Marinade begießen, abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dabei etwas Marinade aufsparen. Acht Stücke Alufolie (circa 20 Zentimeter Länge) mit etwas Olivenöl bestreichen. Jedes Forellenfilet auf zwei Scheiben Speck legen, mit Pfeffer würzen und aufrollen. Auf die Alufolie geben und darin wie ein Bonbon einwickeln. Die Alufolie an den Seiten fest verschließen und in einen Dämpfeinsatz legen. Im Dampfgarer etwa 15 Minuten bei 75 Grad garen. Den Rettich schälen und mithilfe eines Gemüseschälers in lange, dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der restlichen Marinade und dem restlichen Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frühlingsslauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unter den Salat mischen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und kurz von jeder Seite auf dem Grill anrösten. Die Forellenröllchen aus der Folie lösen, auf dem Rettichsalat anrichten und mit dem Brot servieren.

Johann Lafer am 17. Juli 2010

Bückling im Strudel-Teig mit Gemüse-Salat

Für 2 Personen

Für den Gemüsesalat:

3 Stangen Staudensellerie	200 g Karotten	100 g Erbsen (TK)
Salz	1 Schalotte	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Crème-fraîche	1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	Pfeffer	

Für den Bückling:

1 Mangold	Salz	1 Bückling
ca. 250 g Strudelteig	1 Eiweiß	ca. 80 ml Olivenöl

Den Staudensellerie waschen, der Länge nach halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen und würfeln und Staudensellerie in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Die Erbsen ca. 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. Mangold putzen, von den Blättern den Strunk ausschneiden und diese in Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Vom Bückling die Filets heraus und diese von der Haut lösen. Dann das Fischfleisch in Stückchen zupfen. In die Mangoldblätter etwas Bückling geben und einschlagen. Strudelteig in 6 Quadrate schneiden, diese sollten so groß sein, dass sich die Mangoldpäckchen darin einpacken lassen. Mangoldpäckchen mit Strudelteig umhüllen, die Enden mit Eiweiß einstreichen und so zusammenkleben. In einer Pfanne mit Olivenöl die Päckchen goldbraun braten.

Vincent Klink Donnerstag, 18. Februar 2010

Brathering mit Würfel-Kartoffeln

Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL grüne Pfefferkörner
1 TL Piment	1/4 l Weißwein	4 EL Weinessig
4 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken	1 Zimtstange
2 EL Zucker	2 grüne Heringe, filetiert	Salz, Pfeffer
Mehl	1 EL Butterschmalz	

Für die Bratkartoffeln:

300 g Kartoffeln, halbfest	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
Pfeffer, Salz	Majoran	

Für die Marinade Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Pfefferkörner und Piment im Mörser leicht zerstoßen. Weißwein und Essig mit grünen Pfefferkörnern, Piment, Lorbeerblättern, Nelken, Zimtstange, Zucker, Zwiebel, Knoblauch und 1/2 TL Salz in einen Topf geben, kurz aufkochen und abkühlen lassen. Die Heringsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischfilets noch kurz ziehen lassen. Dann in eine gut verschließbare flache Form legen (die Fischfilets sollten gerade so hineinpassen). Die Marinade angießen, sodass die Filets ganz bedeckt sind. Gut verschlossen im Kühlschrank mindestens einen Tag ziehen lassen. (Man kann sie so bis zu drei Tage ziehen lassen.) Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Kartoffeln in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Schweineschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Dann die Zwiebel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Mit Pfeffer, Salz, Majoran oder Kümmel würzen. Die Bratheringe aus der Marinade nehmen und mit den Kartoffeln anrichten und servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 17. Februar 2010

Chartreuse vom Lachs

Für 2 Personen

1 Tomate	1 Bund Suppengemüse	2 Schalotten
200 g Fischreste	250 ml Weißwein	1 Karotte
1 Sellerie	1 Zucchini	Salz
200 g Lachsfilet	150 g Sahne	1 Eiweiß
Pfeffer	ca. 50 g Butter	100 ml Crème double
1 Spritzer Cognac	einige Zweig Kerbel	

Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, anschließend die Haut abziehen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Für die Soße Suppengemüse putzen und würfeln. Schalotte schälen und würfeln, restliche Tomate ebenfalls würfeln. Die Fischabschnitte und Gräten mit den Gemüsen in einen Topf geben, mit ca. 1/2 l Wasser auffüllen, so dass die Gräten mit Wasser bedeckt sind, Wein zugeben und aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen und den Fond durch ein Sieb passieren. Karotte und Sellerie schälen, von der Zucchini die Enden abschneiden und mit einem Sparschäler von den Gemüsen Streifen abziehen. Diese in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Fischfilet durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen, dann kurz in den Tiefkühler geben und anschließend mit gekühlter Sahne und dem Eiweiß in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren. Die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 90 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 80 Grad) vorheizen. Zwei große Souffléformen (ca. 200 ml Inhalt) buttern und je eine dünne Scheibe Tomate auf den Boden der Formen legen. Um den Rand die blanchierten Gemüsestreifen aufgestellt ständig wechselnd geben. Die Lachsmousse hineinfüllen, die Formen in eine mit Wasser gefüllte Auflaufform stellen und so im heißen Backofen mit Alufolie abgedeckt, ca. 20 Minuten pochieren. Den passierten Fond mit Crème double mischen und um die Hälfte einkochen. Vor dem Servieren die Soße mit ca. 40 g kalter Butter aufmontieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Cognac abschmecken. Zum Anrichten vorsichtig die Lachschartreuse vorsichtig auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller stürzen. (Das Papier soll den Saft, der sich beim Pochieren möglicherweise bildet, aufsaugen, damit er sich nicht mit der Soße vermischt.) Die Lachs-Chartreuse auf Tellern anrichten, mit Kerbel dekorieren und mit der Soße umgießen.

Otto Koch Freitag, 27. August 2010

Confierter Lachs auf Kartoffel-Panachée

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, fest	Salz	1 Salatgurke
1/2 Zitrone	100 g saure Sahne	50 g Joghurt
2 EL Crème-fraîche	20 ml Gemüsebrühe	2 EL Champagner-Essig
150 ml Olivenöl	Zucker	1 Prise Piment d'Espelette
Pfeffer	4 Lachsfilets ohne Haut a 150 g	2 Zweige Thymian
1/2 Bund Dill	2 Zweige glatte Petersilie	1 Bund Ruccola
4 Kirschtomaten	Meersalz	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine ca. 5 mm große Würfel schneiden. In Salzwasser die Kartoffelwürfel bissfest kochen, abschütten und auf einem Küchentuch abkühlen lassen. Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel in eine Schüssel geben, salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Von der Zitrone etwas Schale abschneiden und den Saft auspressen. saure Sahne, Joghurt und Crème-fraîche mit der Brühe, Essig, Zitronensaft und 50 ml Olivenöl anrühren. Mit Salz, einer Prise Zucker, Piment d'Espelette und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenwürfel abseihen, kurz auf einem Küchentuch trocken tupfen und mit den Kartoffelwürfeln zu der Joghurtmasse geben. Alles ca. 20 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken. Die Lachsfilets entgräten und mit einem Küchencrep fein säuberlich abtupfen und in eine Vakuumiertüte legen. Zitronenschale, ca. 100 ml Olivenöl und Thymian zugeben, die Tüte verschließen und vakuumieren. Die Tüte in einen Thermalisierer (Wasserbad mit Temperaturkontrolle) legen und bei 48 Grad ca. 20 Minuten sanft garen lassen. (Tipp, wer keinen Thermalisierer hat kann die Fischfilets auch in eine Auflaufform geben. Zitronenschale, Thymian und das Olivenöl zugeben und die Schale mit Alufolie abdecken. Im Backofen bei ca. 60 Grad für ca. 25 bis 30 Minuten garen.) Dill und Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Kartoffelpanachée ziehen. Ruccola waschen und trocken schütteln. Kirschtomaten halbieren. 2-3 Esslöffel Kartoffelpanachées in die Mitte geben. Ruccola und Kirschtomaten darum herum legen. Den Lachs aus der Vakuumiertüte herausnehmen, das überschüssige Olivenöl abtropfen lassen und auf die Kartoffeln setzen. Das Lachsfilet mit Pfeffer und Meersalz würzen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 13. Juli 2010

Confierter Lachs in Olivenöl mit Kartoffel-Spargel-Pfanne

Für 2 Personen

300g Lachsfilet	250 g Kartoffeln, fest	300 g grüner Spargel
150 g Shiitake-Pilze	0,25 Bund Koriander	2 EL Sesamöl
1 EL Sesam	Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Das Olivenöl in einer Sauteuse auf 70 Grad erhitzen. Den Lachs in zwei Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in die Sauteuse geben und für circa sieben Minuten pochieren. Die Kartoffeln schälen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Spargel putzen ebenfalls in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel und den Spargel in Salzwasser garkochen. Nach circa fünf Minuten abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Shiitake-Pilze putzen und die Stängel entfernen. Das Pflanzenöl in dem Wok erhitzen, die Kartoffeln und den Spargel zugeben und bei hoher Hitze anbraten. Nach circa zwei Minuten die Pilze mit braten, die Sesamkörner zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander zupfen und unterheben, anschließend mit dem Sesamöl beträufeln. Den Lachs auf Tellern anrichten, den Wokinhalt hinzugeben und servieren.

Steffen Henssler am 16. April 2010

Dialog zwischen geräucherter und gebratener Forelle

Für 4 Personen

Sauerkraut:

150 ml Sahne	0,5 Schote Vanille	100 g Sauerkraut
Chiliflocken	Salz	

Geräucherte Forelle:

0,5 Zitrone	2 Forellenfilets, geräuchert	3 EL Crème-fraîche
1 TL Dill	4 Scheiben Pumpnickel	1 EL Forellenkaviar
Salz	Pfeffer	

Gebratene Forelle:

0,5 Zitrone, unbehandelt	2 Forellenfilets, frisch	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	Mehl
Salz	Pfeffer	

Cranberries:

150 g Cranberries, frisch	2 EL Zucker	1 EL Balsamico
---------------------------	-------------	----------------

Sauerkraut:

Die Sahne mit der Vanilleschote und einer Messerspitze Chiliflocken auf die Hälfte einkochen. Abgespültes Sauerkraut dazugeben und fünf Minuten ziehen lassen, salzen.

Geräucherte Forelle:

Etwa einen Esslöffel Saft der Zitrone auspressen. Geräucherte Forellenfilets fein schneiden, Crème-fraîche, Dill und Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Spritztüte auf ausgestochene Pumpnickel-Taler geben, mit Forellenkaviar dekorieren.

Gebratene Forelle:

Die Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden. Frische Forellenfilets in circa fünf Zentimeter Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Öl und Butter erhitzen und die Filets darin langsam braten. Thymianzweige und hauchdünne Zitronenscheiben dazu geben und mit braten.

Cranberries:

Cranberries mit 100 Milliliter Wasser und Zucker aufkochen, drei Minuten bei schwacher Hitze garen und abgießen. Den Fond sirupartig einkochen. Sauerkraut auf Teller geben. Gebratene Forellen, Zitrone und Thymian darauf setzen und mit Butter beträufeln. Cranberries darauf geben, eingekochten Fond mit Balsamico vermischen und darum träufeln.

Andreas C. Studer am 01. Oktober 2010

Die Lotte aus Holland mit Seeteufel

Für 4 Personen

Seeteufel:

600 g Seeteufel	20 ml Olivenöl	Thymian, gehackt
Salz	Pfeffer	

Spinat:

300 g Spinat	1 Schalotte	3 EL Weißwein
2 EL Schmand	1 TL Gouda, gerieben	Butter
Salz	Pfeffer	

Pochierte Eier:

4 Eier	Essig
--------	-------

Schnittlauch-Mayo:

0,5 Zitrone	200 g Mayonnaise	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Seeteufel:

Den Seeteufel mit Olivenöl einpinseln und in gehacktem Thymian wälzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und rundum fünf Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten zu Ende garen.

Spinat:

Den Spinat putzen und blanchieren. Die Schalotte fein hacken und in etwas Butter andünsten. Den Spinat dazu geben, mit Weißwein ablöschen, den Schmand dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vier Minuten garen.

Pochierte Eier:

Die Eier in Essigwasser circa vier Minuten pochieren.

Schnittlauch-Mayo:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Schnittlauch grob hacken. Die Mayonnaise mit dem Schnittlauch, dem Zitronensaft und Salz und Pfeffer pürieren. Den Spinat auf Teller geben, einen Teelöffel Gouda darüber streuen, den Seeteufel in Medaillons schneiden und darauf setzen. Die Eier halbieren und darauf geben. Mit der Schnittlauch-Mayo nappieren und sofort servieren.

Andreas C. Studer am 10. Dezember 2010

Dorade im Kleid aus Brand-Teig

Für 2 Personen

2 Schalotten	100 g Tomaten	150 g Zucchini
100 g schwarze Oliven	1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft	20 ml Pernod	Salz, Pfeffer
4 Doradenfilets	125 ml Milch	40 g Butter
75 g Mehl	4 Eier	1 TL Butter

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen (Oberhitze). Die Schalotten schälen und fein würfeln, Tomaten häuten, entkernen und würfeln, Zucchini und Oliven ebenfalls würfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden. Olivenöl erhitzen und das gewürfelte Gemüse anschwitzen. Mit Zitronensaft, Pernod, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets abwaschen und die Gräten ziehen. Für den Brandteig Milch, Butter und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Das Mehl sieben und auf ein Mal in die kochende Milch schütten. Sofort mit einem Kochlöffel das Mehl umrühren. Den Topf weiterhin auf dem Herd lassen. Den Teig so lange kräftig Rühren bis eine homogene Masse entsteht. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Eier nach und nach in den Teig einrühren. Den Teig in einen Spritzbeutel geben und eng aneinandergereihte Tupfer so auf das Doradenfilet spritzen, dass es wie Schuppen aussieht. Flossen und Kiemen andeuten und auf ein gebuttertes Backblech legen. Im Backofen bei 210 Grad etwa 10 Minuten backen. Das lauwarme Gemüse flach auf Tellern anrichten und mit dem Doradenfilet belegen.

Otto Koch Freitag, 01. Oktober 2010

Dorade in Balsamico

Für 2 Personen

1/2 TL Wacholderbeeren	1/2 TL Pfefferkörner	1/2 TL Korianderkörner
2 EL Rohrzucker	Salz	125 ml Weißwein
2 EL Balsamico	1 Dorade	Pfeffer
ca. 150 ml Olivenöl	1 Limette	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Puderzucker	80 ml Gemüsebrühe	4 Stangen Staudensellerie

Wacholderbeeren, Pfeffer- und Korianderkörner mit Rohrzucker und 1/2 TL Salz in einen Mörser geben und gut zerstoßen, dann alles mit Weißwein in einen Topf geben und aufkochen. Den Balsamico zugeben und den Topf vom Herd ziehen. Dorade schuppen und filetieren. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Dann in eine flache Schale legen, mit der Marinade begießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Für den Salat von der Limette den Saft auspressen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob abzupfen. Petersilie, Limettensaft, Puderzucker, Gemüsebrühe und etwas grob gemahlener Pfeffer in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Dann Öl untermischen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz abschmecken. Den Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. Mit dem Limettendressing marinieren. Die Fischfilets anrichten, mit etwas Marinade beträufeln und den Salat dazu reichen. Dazu passen geröstete Weißbrotscheiben.

Vincent Klink Mittwoch, 14. Juli 2010

Doraden-Filet, Kartoffel-Salat mit Orangen-Salsa-Verde

Für 2 Personen

4 Doradenfilets á 150 g	200 g Kartoffeln, vorgekocht	5 Orangen
2 Schalotten	0,5 Bund Brunnenkresse	0,5 Bund Frisée
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Sardellenfilet
2 TL Kapern	1 TL Dijon-Senf	100 ml Olivenöl
1 TL Orangenvincotto	50 ml Geflügelbrühe	2 EL Apfelbalsamessig
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Drei Orangen halbieren und den Saft auspressen. In Orangensaft in einer Pfanne reduzieren. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel in zwei Esslöffel Olivenöl glasig anschwitzen, den Dijon Senf, Apfelbalsamessig, den reduzierten Orangensaft und die Geflügelbrühe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffelscheiben geben. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilie hacken. Das Sardellenfilet und die Kapern ebenfalls klein hacken. Die Schale von einer Orange reiben. Den Schnittlauch, die Petersilie, die Kapern und das Sardellenfilet vermengen. Den Orangenabrieb dazugeben. Die Salsa Verde beiseite stellen. Abrieb von einer Orange reiben. Die Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite vorsichtig dreimal einritzen und auf der Fleischseite mit Orangenabrieb marinieren. Die Doradenfilets in einer Pfanne mit etwas heißem Olivenöl auf der Hautseite goldbraun braten und mit Meersalz von beiden Seiten würzen. Die Brunnenkresse und den Frisée putzen und waschen. Vorsichtig trocken schleudern. Die Salsa Verde zu dem Kartoffelsalat geben und mit dem Orangenvincotto abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, die Doradenfilets darauf setzen und mit dem Salat garnieren.

Cornelia Poletto am 15. Oktober 2010

Doraden-Filet, Kräuter-Spinat, Sellerie-Vinaigrette

Für 2 Personen

2 Doradenfilets, a 180 g	1 Limone	1 Schalotte
4 Handvoll junger Spinat	1 Sellerieknolle	1 EL Mehl
4 Zweige Basilikum	4 Zweige Rosmarin	3 Zweige Blattpetersilie
200 ml Gemüsefond	Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sellerieknolle schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit ein paar Tropfen Olivenöl anschwanken. Mit dem Gemüsefond ablöschen und zwei Minuten lang einköcheln lassen. Die Schale der Limone reiben. Den Limonenabrieb, Salz, etwas Pfeffer und einen guten Schuss Olivenöl hinzugeben und das Ganze zu einer Vinaigrette abschmecken. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf Gräten prüfen. Die Filets auf der Hautseite leicht einritzen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Olivenöl langsam bei geringer Hitze auf der Hautseite kross-braun braten. Den Fisch anschließend aus der Pfanne nehmen, mit der Fleischseite auf einen Teller legen und im Ofen bei 50 Grad warm halten. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen lassen. In der Zwischenzeit das Basilikum vom Zweig zupfen. Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen. Das Basilikum, den Rosmarin und die Petersilie grob in Streifen hacken. Den Spinat zusammen mit den Kräutern zu den Schalotten geben, rasch durchschwenken, mit Salz würzen. Die Doradenfilets mit dem Kräuterspinat auf Tellern anrichten und mit der Sellerie-Limonen-Vinaigrette garnieren.

Alexander Herrmann am 07. Mai 2010

Dorsch aus dem Backofen

Für 4 Personen

4 Dorschfilets, a 200 g	1 Bund Frühlingslauch	100 g Greyerzer-Käse, gerieben
150 g Champignons, frisch	3 Kartoffeln, groß	60 g Butter
8 Eier	150 ml Milch	150 ml Sahne
1 Muskatnuss	0,5 Bund Dill	250 ml Crème-fraîche
1 Zitrone	4 EL Senf	4 Dillblüten
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten kochen, danach auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Den Frühlingslauch in feine Röllchen und die Champignons in Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Frühlingslauch darin kurz anschwitzen. Die Champignons dazugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Anschließend das Ganze in eine Auflaufform geben und mit den Kartoffelscheiben gleichmäßig bedecken. Die Dorschfilets abrausen, trockentupfen, in circa fünf Zentimeter große Stücke teilen und beidseitig salzen und pfeffern. Den Dill fein hacken und mit Milch, Sahne und Eiern verquirlen. Drei Esslöffel Dill dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Fisch nun gleichmäßig auf den Kartoffelscheiben verteilen und mit dem Milch-Sahne-Eiergemisch übergießen. Das Ganze für elf Minuten in den Backofen geben. Danach den Greyerzer Käse darüber verteilen und weitere fünf bis zehn Minuten backen, bis der Käse eine goldbraune Kruste hat. Die Hälfte der Zitrone auspressen, danach Crème-fraîche in einem Topf erwärmen. Den Zitronensaft mit den restlichen Dillblättern, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dorschauflauf auf Tellern anrichten und mit der Senfsoße servieren. Mit Dillblüten garnieren.

Horst Lichter am 21. August 2010

Egli-Filets im Bier-Teig, Sauce-Tatare, Salzkartoffeln

Für 4 Personen

Egli im Bierteig:

150 g Mehl	150 ml Bier	2 Eier
500 g Eglifilets, ohne Haut	1 Zitrone	2 EL Worcester-Soße
2 EL Mehl	2 l Erdnussöl	Pfeffer, Salz

Salzkartoffeln:

800 g Kartoffeln, fest	0,5 Bund Petersilie	1 EL Butter
Salz		

Soße tartare:

2 Eier	1 TL Senf	1 Zitrone, unbehandelt
100 ml Sonnenblumenöl	3 Essiggurken	1 EL Kapern, eingelegt
1 Schalotte	0,5 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer		

Egli im Bierteig:

Eier trennen. Mehl und Salz mischen, Bier und Eigelbe dazu geben zu einem glatten Teig rühren. 25 Minuten quellen lassen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Saft der Zitrone auspressen. Eglifilets mit Zitronensaft, Worcester-Soße, Salz und Pfeffer würzen. Trockentupfen, in Mehl wenden, durch den Bierteig ziehen und circa fünf Minuten im Erdnussöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salzkartoffeln:

Petersilie fein hacken. Kartoffeln garen, in Butter schwenken und mit Petersilie servieren. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Soße tartare:

Etwa einen Teelöffel Saft aus der Zitrone auspressen. Ein Ei hart kochen. Ein rohes Eigelb mit Senf und Zitronensaft mischen. Sonnenblumenöl langsam einrühren bis eine Mayonnaise entsteht. Gurken, Schalotte, hart gekochtes Ei, Kapern und fein gehackte Petersilie unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gebackenen Fischfilets mit Zitronenvierteln servieren.

Andreas C. Studer am 29. Januar 2010

Fenchel Avocado Wrap mit rosa Thunfisch, Pfirsich-Salsa

Für 4 Personen

Fenchel Avocado Wrap:

250 g Thunfisch	100 g Crème-fraîche	1 Limette
4 Weizentortillas, dünn	1 Fenchel, klein	1 Avocado
1 Bund Schnittlauch	Kresse, Salz	Pfeffer, Öl

Pfirsich Salsa:

3 Pfirsiche, reif	2 Schalotten	0,5 Chilischote, Jalapeno
2 EL Balsamico, weiß	1 Bund Koriander	Meersalz
Zucker, braun	Olivenöl	

Fenchel Avocado Wrap:

Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl auf jeder Seite 30 Sekunden braten und in dünne Scheiben schneiden. Den Saft der Limette auspressen. Crème-fraîche mit Limettensaft mischen und mit Salz abschmecken. Tortillas damit bestreichen. Fisch darauf verteilen. Fenchel hauchdünn hobeln, Avocado in Scheiben schneiden, mit Kresse darauf verteilen und zusammen rollen. In Stücke schneiden, eventuell mit Schnittlauchhalmen zusammenbinden.

Pfirsich Salsa:

Die Schalotten schälen und fein hacken. Pfirsich halbieren, schälen und in Stücke schneiden. In Olivenöl mit gehackter Chilischote und den Schalottenwürfeln bei mittlerer Hitze mit wenig Zucker circa acht Minuten rösten. Mit Essig, Olivenöl und Koriander mischen. Mit Salz abschmecken und pürieren. Wrap-Rollen mit der Salsa beträufeln.

Tipp:

Statt Pfirsichen kann man auch Mangos für die Salsa verwenden.

Andreas C. Studer am 23. April 2010

Fisch-Piccata mit Paprika-Creme

Für 4 Personen

300 g Wildreis	750 g Paprikaschoten, rot	3 Schalotten
3 EL Olivenöl	150 ml Weißwein, trocken	250 ml Sahne
175 ml Fischfond	1 EL Tomatenmark	4 Scheiben Seelachsfilet, á 200 g
75 g Parmesan	3 Eier (Gr. M)	2 EL Butterschmalz
Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Paprika halbieren, entkernen und abwaschen. Mit der Hautseite nach oben im Ofen so lange rösten bis die Schote anfängt schwarz zu werden. Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel mit einem Teller bedeckt für fünf Minuten dämpfen. Nun die Haut abziehen und grob würfeln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Paprika sowie die Schalotten darin andünsten. Das Ganze mit dem Wein ablöschen, zur Hälfte einkochen lassen und mit Sahne, Fischfond und Tomatenmark auffüllen. Alles einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen. Nun die Soße pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend beiseite stellen und warm halten. Den Fisch abbrausen, trockentupfen und jede Scheibe einmal längs halbieren. Die Eier verquirlen, den Parmesan reiben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, den Fisch mehlieren und durch die Ei-Käsemischung ziehen. In der Pfanne von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Den Fisch mit der Soße auf Tellern anrichten und mit dem Wildreis servieren.

Horst Lichter am 09. Oktober 2010

Fisch-Stäbchen im Kokos-Mantel auf knackigem Salat

Für 4 Personen

500 g Schwertfisch	10 Eier	200 g Mehl
200 g Paniermehl	200 g Kokosraspeln	250 g Doppelrahm
1 Bund Dill	1 Bund Rosmarin	2 Romana-Salate
150 ml Olivenöl	Worcester-Soße	Curry
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Rosmarin und den Dill fein hacken und fünf Eier trennen. Anschließend den Doppelrahm mit den fünf Eigelb, den gehackten Kräutern sowie einem Teelöffel Curry gut verrühren. Den Schwertfisch waschen, trocknen und auf die Größe von Fischstäbchen teilen. Nun in der Mitte des Schwertfisches eine Tasche schneiden und die zuvor angerührte Crème hinein füllen. Nun das Ganze von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Worcester-Soße beträufeln. Anschließend die Fischstücke mehlieren und durch die restlichen fünf Eiern ziehen. Das Paniermehl mit den Kokosraspeln mischen und den Fisch darin panieren. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten circa fünf Minuten bei niedriger Hitze goldbraun ausbacken. Nun den Fisch aus der Pfanne herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend ein paar Blätter vom Romana-Salat zupfen. Diese auch kurz durch das heiße Olivenöl ziehen, sodass sie schön knusprig werden. Abschließend die Fischstäbchen auf den frittierten Salatblättern anrichten und das Ganze servieren.

Horst Lichter am 27. März 2010

Forellen-Filet mit Zitrone und Kapern

Für 2 Personen

300 g kleine Kartoffeln	Salz	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Forelle (ca. 400-500 g)	Pfeffer	6 EL Butter
1 Bio-Zitrone	3 EL Kapern	

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Forelle filetieren, entgräten und die Haut abziehen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Filets kurz braten und warm halten. Von der Zitrone die Schale dick abschneiden, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist, dann die Filets auslösen. Zitronenfilets mit den Kapern in einer Pfanne mit 2 EL Butter und mit 2 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Kartoffeln kurz in einer Pfanne mit der restlichen Butter schwenken. Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Kapernbutter übergießen. Mit den Kartoffeln garnieren und mit der Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 23. Juli 2010

Forellen-Filets mit Brunnen-Kresse-Füllung, Mandel-Butter

Für 2 Personen

400 g kleine Kartoffeln	Salz	2 Scheiben Toastbrot
1/2 Bund Brunnenkresse	2 EL Milch	1 Eigelb
Pfeffer, Muskat	4 Forellenfilets mit Haut	ca. 1 EL Mehl
1 EL Butterschmalz	2-3 EL Butter	2 EL Mandelblättchen

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Das Toastbrot entrinden und die Brotscheiben in Würfel schneiden. Brunnenkresse abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Die Milch erwärmen und über die Brotwürfel gießen. Eigelb und Brunnenkresse zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermischen.

Zwei Forellenfilets enthäuten und mit der Brunnenkressemasse bestreichen, jedes Filet mit einem weiteren Filet abdecken, so dass die Haut oben ist und gut zusammendrücken. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite in Mehl drücken und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze je ca. 4 Minuten braten. Zuerst auf der bemehlten Hautseite anbraten, dann vorsichtig wenden. Die gegarten Forellen aus der Pfanne nehmen und im Bratfett der Pfanne die Butter schmelzen. Mandeln zugeben und darin goldbraun rösten.

Fischfilets anrichten und die Mandelbutter darüber gießen. Salzkartoffeln dazu reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 8. April 2010

Frittata

Für 4–6 Personen

450 g festkochende Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch	3 El Olivenöl
8 Eier (Kl. M)	60 g geriebener Parmesan	Salz
Pfeffer	8 Sardellenfilets (in Öl)	

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel darin ca. 10 Min. unter Wenden braten. Eier verquirlen, Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eimasse in die Pfanne geben, mit Sardellenfilets belegen und mit Schnittlauch bestreuen. Die Frittata im heißen Ofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene in ca. 10–12 Min. stocken lassen.

Tim Mälzer am 18. 09. 2010

Gebackene Seezunge Müllerin-Art

Für 4 Personen

Seezunge:

350 g Lachsfilet	400 g Blattspinat, frisch	4 Seezungenfilets
200 g Weißbrotkrume	Fett, Sahne	Pfeffer, Salz

Spargel:

1 Bund Spargel, grün	Butter	Salz
----------------------	--------	------

Petersilienschaum:

1 Limone	3 Schalotten	50 g Butter
100 ml Weißwein	500 ml Fischfond	500 ml Sahne
Petersilie	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 bis 180 Grad vorheizen.

Seezunge:

150 Gramm Lachsfilet in Würfel schneiden und kalt stellen. Anschließend mit einem Schuss Sahne zu einer Farce mixen. Mit Salz würzen. Den Spinat putzen und in sprudelndem Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und auf Küchentüchern abtropfen lassen. Die Seezunge von der Haut befreien und filetieren. Wenn nötig, etwas plattieren. Den restlichen Lachs in vier gleichmäßige, rechteckige Stücke schneiden. Dann die Seezungenfilets mit der Hautseite nach oben legen, mit Salz und Pfeffer würzen, dünn mit Farce bestreichen und mit blanchierten Spinatblättern belegen. Dann die ebenfalls gewürzten Lachsstücke darauf legen und die Filets einrollen. Das Röllchen nun von außen dünn mit Farce bestreichen und in der Weißbrotkrume panieren. In heißem Fett gold-gelb backen und anschließend für circa fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Zum Anrichten einmal quer aufschneiden, so dass das Schnittbild schön zu erkennen ist.

Spargel:

Die Spargelstangen von unten ein wenig schälen, in sprudelndem Salzwasser blanchieren und mit Butter in einer Pfanne durchschwenken.

Petersilienschaum:

Den Saft der Limone auspressen. Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und reduzieren, mit Sahne auffüllen und mit zuvor klein gehackter Petersilie pürieren. Mit Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nelson Müller am 07. Mai 2010

Gebackenes Seelachs-Filet auf Gemüse

Für 4 Personen

600 g Seelachsfilet	250 g Zucchini	250 g Zuckerschoten
500 g Cocktailtomaten	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
2-3 Zweige Rosmarin	2-3 Zweige Thymian	2 EL Öl
100 g Crème-fraîche	1 Zitrone, unbehandelt	5 EL Butter
3 EL Semmelbrösel	1 Stange Baguette	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Zuckerschoten putzen. Die Zucchini und Tomaten vom Strunk befreien. Zucchini in Scheiben schneiden, Zuckerschoten und Tomaten im Ganzen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Rosmarin und Thymian abzupfen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie Zucchini und Zuckerschoten darin circa vier Minuten braten. Dann die Tomaten, Knoblauch und Kräuter zufügen und nur kurz mit braten. Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse nun in eine Auflaufform geben. Nun die Seelachsfilets abbrausen, trockentupfen und je nach Größe halbieren. Die Zitrone auspressen und die Fischfilets mit dem Saft beträufeln, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse verteilen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin unter Rühren anrösten. Nun die Bröselbutter schön gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Nach der Garzeit den Fisch mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und dazu frisches Baguette servieren.

Horst Lichter am 13. November 2010

Gebratene Artischocken mit Zander

Für 2 Personen

Salz	1 Prise Zucker	1 EL Essig
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	4 große Artischocken
2 Fleischtomaten	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
400 g Zanderfilet mit Haut	1 EL Mehl	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Basilikum		

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Dies mit Salz, Zucker, Essig, einer Knoblauchzehe und einem Thymianzweig aromatisieren. Artischocken waschen und die Stiele glatt abschneiden oder abbrechen. Beim Abbrechen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Die unteren harten Blätter vom Blütenboden entfernen bzw. abschneiden. Dann mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt), ebenfalls seitliche Blattspitzen abschneiden. Die Artischocken gleich ins kochende aromatisierte Wasser geben und solange kochen, bis sich die Blätter einfach herausziehen lassen. Das dauert ca. 40 Minuten. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Die Artischocken kurz abkühlen lassen und die Blätter abnehmen, das "Heu" vom Artischockenboden abnehmen und diesen in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Artischockenböden braten. Den feingehackten Knoblauch und die Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und 1 EL Olivenöl abschmecken. Den Zander entgräten, mit Salz, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb würzen, mit mehl bestäuben und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei milder Hitze braten. Schnittlauch und Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Pfanne mit dem Fisch vom Herd ziehen und die Kräuter zugeben. Artischockengemüse mit Zander servieren, mit Artischockenblättern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 15. Juni 2010

Gebratener Lachs mit Knoblauch und Speck

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet (mit Haut)	Salz, Pfeffer	Mehl
60 g geräucherter Speck	1 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
1 Schalotte	1 EL Sherry-Essig	50 g Crème-fraîche
50 ml Kalbsfond	30 g kalte Butter	

Für den Spinat:

1 Schalotte	300 g Blattspinat	2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat		

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Eine tiefe feuerfeste Platte in den Ofen geben und vorwärmen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Den Speck in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Fleischseite 2 Minuten braten. Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Speck zugeben. Den Lachs wenden und auf der Hautseite 3 Minuten braten. Dann mit der Hautseite nach unten auf eine heiße Platte oder Backblech gleiten lassen, mit Knoblauch und Speck umlegen und ca. 10 Minuten im Backofen braten. In der Zwischenzeit für die Soße die Schalotte schälen und fein schneiden. Das Öl aus der Bratpfanne abgießen und Schalotte und Essig in die Pfanne geben. Gut verrühren, bis der Essig verdampft ist. Crème fraîche und Kalbsfond angießen und die Soße einkochen lassen, bis sie schön sämig ist. Mit dem Schneebesen die Butter in kleinen Flöckchen einarbeiten und die Soße vom Herd nehmen. Für den Spinat Schalotte schälen und fein schneiden. Spinat waschen und putzen. In einer Pfanne oder einem großen Topf mit Butter die Schalotte anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Den Fisch mit der Soße anrichten, dazu den Blattspinat reichen.

NN 05. Oktober 2010

Gebratener Lachs-Zander-Strudel mit Senf-Dill-Honig-Soße

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 80 g	100 g eiskaltes Lachsfilet	2 Strudelteigblätter
1 Gurke	1 unbehandelte Zitrone	50 ml Gemüsefond
1 EL Butter	100 g Schmand	110 ml kalte Schlagsahne
2 EL Schlagsahne	1 TL flüssiger Honig	1 TL scharfer Dijon-Senf
1 TL scharfer Senf	0,5 Bund Basilikum	1 Muskatnuss
0,5 Bund Dill	1 EL Olivenöl	1 EL Pflanzenöl
1 Pr milde Chiliflocken	mildes Chilisalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Farce das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, salzen und für fünf Minuten in das Gefrierfach stellen. Die Basilikumblätter abzupfen, etwa einen Esslöffel fein hacken und die Zitronenschale abreiben. Anschließend die Fischstücke in einen Zerkleinerer geben, einen Esslöffel scharfen Senf, die Chiliflocken und etwas Muskatnussabrieb hinzufügen und solange mixen, bis eine Bindung entsteht. Nach und nach die kalte Sahne hinzufügen und darauf achten, dass die Sahne erst vollständig vom Fischfleisch aufgenommen wurde, bevor wieder etwas hinzugefügt wird. Abschließend die Farce in eine Schüssel füllen, Basilikum hineinrühren, mit dem Zitronenabrieb abschmecken und gegebenenfalls etwas nachwürzen. Die Strudelblätter auf ein Küchentuch legen und jeweils in der Mitte in Fischgröße mit Farce bestreichen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und auf die Farce legen. Die Oberflächen ebenfalls mit Fischfarce bestreichen. Die Strudelteigenden darüber zusammenschlagen, den Teig an den beiden offenen Seiten zusammendrücken und bis auf einen Zentimeter abschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin bei sehr milder Temperatur den Lachs-Zander-Strudel mit der Naht nach unten hineinlegen und von beiden Seiten etwa zehn Minuten hell anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und den Strudel darin noch etwas nachziehen lassen. Die Dillblätter abzupfen und klein schneiden. In die Gurkenschale längs fünf Streifen ritzen, anschließend in etwa sieben millimeterdicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech geben. Anschließend den Fond angießen, das Ganze mit Chilisalz bestreuen, das Olivenöl darauf träufeln und etwa zehn Minuten im Backofen schmoren. Anschließend herausnehmen, den Schmorsaft in einen kleinen Topf füllen, etwas einköcheln lassen, die Gurkenscheiben dazugeben und die Butter mit einem Teelöffel Dill hinzufügen. Für die Soße den Schmand mit der übrigen Sahne glatt rühren, den Honig, den Dijon-Senf und einen Esslöffel Dill hinzufügen und das Ganze mit Salz und Chili abschmecken. Den Strudel mit den Gurken auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren

Alfons Schuhbeck am 26. November 2010

Gebratener Zander auf Curry-Spätzle

Für 4 Personen

1 EL Currypulver	1 TL Kurkuma	500 g Mehl
8 Eier (Kl. M)	1 Muskatnuss	4 St Frühlingszwiebeln
50 g Spargel, grün	50 g Zuckerschoten	1 Paprikaschote, gelb
1 Paprikaschote, rot	5 EL Olivenöl	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	100 ml Fischfond	100 ml Weißwein
200 ml Sahne	4 Zanderfilets	1 Zitrone
50 g Butter, kalt	0,5 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	Chili	

Currypulver und Kurkuma mit dem Mehl mischen. Das Ganze in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Drei Eier trennen. Die übrigen ganzen Eier, die Eidotter und einen Teelöffel Salz in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen. Den Spätzleteig mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Anschließend den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Der Teig ist optimal, wenn er zäh vom Löffel fällt ohne zu reißen. Sonst noch etwas Mehl oder Wasser untermengen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen. Den Spätzleteig in das kochende Wasser drücken und die Spätzle garen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Oder, für Geübte, den Spätzleteig vom Brett schaben. Die Frühlingszwiebeln abziehen. Das untere Drittel des Spargels schälen. Die Zuckerschoten putzen. Die Paprikaschoten vom Strunk befreien. Das Gemüse je nach Größe halbieren oder in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Gemüse darin anbraten. Unter Wenden circa drei Minuten anbraten, die Spätzle dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Für den Rieslingschaum Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, mit Fischfond, Weißwein und Sahne ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und im restlichen Olivenöl auf der Hautseite etwa vier Minuten anbraten. Dann wenden und eine weitere Minute braten. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und die kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Das Schnittlauch in feine Rollen schneiden und zwei Esslöffel unter das Gemüse rühren. Das Zanderfilet mit den Spätzle und dem Weißweinschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 04. September 2010

Gebratener Zander mit Champagner-Risotto

Für 4 Personen

800 g Zanderfilet	500 g Riesen-Garnelen	300 g Risottoreis
200 ml Sekt (trocken)	70 g Butter	2 Schalotten
1 Zitrone	10 Safran-Fäden	2 Bund Petersilie, glatt
800 ml Geflügelfond	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Anschließend 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Risottoreis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Das Ganze mit Champagner ablöschen und etwas einkochen lassen. Nun die Safran-Fäden unterrühren, den Geflügelfond nach und nach hinzugeben und circa 20 Minuten, unter mehrmaligem Rühren, ohne Deckel köcheln lassen. Das Fischfilet waschen, trockentupfen, in acht Portionen teilen und beidseitig salzen und pfeffern. Die Zitrone pressen. Die Garnelen am Rücken längs aufschneiden und von Schale und Darm befreien. Anschließend waschen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten bei starker Hitze im heißen Olivenöl circa drei Minuten knusprig braten, danach wenden und circa zwei Minuten fertig braten. Danach die Filets herausnehmen und warm stellen. Nun die Garnelen im Zander-Bratfett zwei Minuten beidseitig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Gramm Butter unter das fertige Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne leicht anbräunen, die Petersilie zugeben und kurz andünsten. Die Zanderfilets mit den Garnelen und dem Risotto auf Tellern anrichten, mit der Petersilienbutter beträufeln und heiß servieren.

Horst Lichter am 18. Dezember 2010

Gebratenes Lachs-Filet auf Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Lachsfilet:

4 Lachsfilet, mit Haut Mehl, Öl Salz, Pfeffer

Süßkartoffelpüree:

1 kg Süßkartoffeln 1,5 Dosen Kokosmilch, ungesüßt 2 Kaffirlimettenblätter

1 Chilischote 1 Knolle Ingwer 200 ml Weißwein

2 Limonen 1 Stck. Zitronengras 250 g Butter

Salz

Fenchel-Salat:

1 Knolle Fenchel 1 Rote-Bete, gekocht 100 g Zwiebeln

70 ml Zitronensaft 70 ml Orangensaft 50 ml Mirin

0,5 Bund Schnittlauch 70 ml Traubenkernöl 1 Schalotte

Salz

Lachsfilet:

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in Öl kross braten. Süßkartoffelpüree: Die Ingwerknolle fein reiben. Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Zusammen mit der Kokosmilch, den Kaffirlimettenblätter, der Chilischote, dem Ingwer und einer Prise Salz in einen Topf geben und circa 20 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb streichen. Die Limonen-Schalen abreiben. Weißwein zusammen mit dem Limonenabrieb und dem Zitronengras in einen Topf geben, auf die Hälfte reduzieren, die Butter und das Limonenfleisch einmischen.

Fenchel-Salat:

Fenchel und Rote-Bete auf dem Gemüsehobel hauchfein aufschneiden, leicht einsalzen. Zwiebel in Salzwasser weich kochen und mixen. Zitronensaft, Orangensaft und Mirin mit dem Zwiebelbrei mischen, Schnittlauch fein schneiden und dazu geben, mit dem Öl aufmischen. Schalotte fein schneiden und dazu geben, mit dem Dressing den Fenchel und die rote Bete marinieren.

Steffen Henssler am 21. Mai 2010

Gebratenes Saibling-Filet, Vanille-Möhren und Estragon

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets, mit Haut	4 Karotten	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	1 Limette, unbehandelt	1 Ei
1 Vanilleschote	2 Zweige Thymian	4 Zweige Estragon
30 g Butter	20 g Mehl	1 TL Zucker
50 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	1 EL Butterschmalz
Pflanzenfett	Pfeffer, schwarz	Salz

Die Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und Karotten darin anschwitzen, mit Zucker betreuen und karamellisieren lassen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark der einen Hälfte auskratzen und mit zu den Karotten geben. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Karotten bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit Mehl und Weißwein zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saiblingfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen andrücken und mit dem Thymian in die Pfanne geben. Den Fisch hinzugeben und von beiden Seiten anbraten. Die Schale der Limette reiben und über das Filet geben. Das Pflanzenfett in einen Topf geben und erhitzen. Die Estragonzweige waschen und trocken tupfen. Anschließend durch den Teig ziehen und in dem heißen Fett ausbacken. Danach auf Küchentrepp abtropfen und leicht salzen. Die Karotten auf den Tellern anrichten. Den Fisch und die die gebackenen Stiele darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen und servieren.

Johann Lafer am 26. März 2010

Gefüllter Rotbarsch

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, klein	800 g Rotbarschfilets	100 g Krabben
200 g Champignons	1 Schalotte	80 ml Weißwein, trocken
4 EL Butter	100 ml Sahne	50 g Crème-fraîche
1 Zitrone	0,5 Bund Dill, frisch	0,5 Bund Petersilie
Butter	Salz	Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Die Rotbarschfilets abbrausen und trockentupfen. Die Zitrone auspressen, anschließend die Filets mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet der Länge nach halbieren und so aufrollen, dass noch eine Füllung hineinpasst. Hierbei einen Zahnstocher zum Fixieren benutzen. Eine Auflaufform mit Deckel einfetten und bereitstellen. Die Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Champignons zufügen und darin andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne sowie die Crème-fraîche dazugeben und etwas einköcheln lassen. Abschließend die Krabben dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Füllung in die Fischröllchen geben, jeweils mit Butterflöckchen belegen und die zugedeckte Auflaufform für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Die Petersilie sowie den Dill nach dem Abwaschen fein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die fertig gegarten Kartoffelchen darin schwenken und mit Petersilie bestreuen. Die Rotbarschröllchen mit den Butterkartoffelchen auf Tellern anrichten und den Fisch mit dem fein gehackten Dill bestreuen. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 23. Oktober 2010

Gegrillte Thunfisch-Würfel mit Rhabarber-Chutney

Für 4 Personen

500 g Rhabarber	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
40 g Ingwer	1 Schote Chili, klein, rot	80 ml Olivenöl
110 g Zucker	50 ml Balsamico bianco	1 Bund Minze
1 TL Korianderkörner	50 ml Sojasoße	50 ml Pflaumenwein
600 g Thunfischfilet, frisch	1 Bund Schnittlauch	100 g Rucola
Salz	Pfeffer, weiß	

Den Rhabarber schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Ingwers ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und eine Hälfte fein würfeln. In einer Pfanne 30 Milliliter Olivenöl erhitzen und Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili darin andünsten. 80 Gramm Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren lassen. Das Ganze mit Balsamico bianco ablöschen und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Die Hälfte der Rhabarberwürfel zugeben und alles so lange einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Anschließend den restlichen Rhabarber zugeben und nochmals kurz aufkochen. Zehn Minzeblättchen von den Stielen abzupfen, fein hacken und unter das Chutney rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den übrigen Ingwer waschen, schälen und klein würfeln. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Korianderkörnern klein hacken. Die verbliebene Chilihälfte entkernen und unter fließendem Wasser abspülen. Danach trockentupfen und fein würfeln. Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriander in 30 ml Olivenöl anschwitzen. Mit 30 Gramm Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Alles mit Sojasoße und Pflaumenwein ablöschen. Den Sud sirupartig einkochen lassen. Anschließend die Marinade abkühlen lassen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und längs in zwei mal zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch von jeder Seite 15 bis 30 Sekunden anbraten. Das Innere der Fischstücke bleibt dabei roh. Anschließend die Thunfischstücke in der Marinade wenden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den Thunfisch darin wälzen. Nun in Würfel schneiden. Den Rucola abbrausen und trockenschleudern. Mit zwei Esslöffeln der Marinade mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Chutney auf Tellern verteilen, die Thunfischwürfel darauf legen und mit dem Rucola garniert servieren.

Johann Lafer am 24. April 2010

Gegrillter Fisch aus der Zange

Für 2–4 Personen

1–2 Bio-Zitronen	1 Dorade 500–700 g	1 Saibling 400–500 g
2 mittelgroße Eukalyptuszweige	grobes Meersalz	Pfeffer
4 EL Olivenöl		

Zitrone in Scheiben schneiden. Fisch ausspülen, trockentupfen. Die Bauchhöhlen mit einigen Zitronenscheiben und Eukalyptuszweigen füllen. Die Fische mit den restlichen Zitronenscheiben jeweils in eine Fischzange geben und einspannen. Die Fische mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Fischzangen auf den Grillrost über der heißen Kohle legen und auf jeder Seite 10 Minuten grillen.

Tim Mälzer am 10. 06. 2010

Gegrilltes Lachs-Filet mit Spargel und Tomate

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 150 g, mit Haut	1 Bund Schnittlauch	2 Zitronen
8 Stangen Spargel grün	8 Kirschtomaten	0,5 Bund Salbei
1 Zwiebel	0,5 Packung Zwiebelsprossen	50 g Rettich
50 g Gurke	50 ml Sojasoße	100 ml Olivenöl
100 ml Weißwein, trocken	Salz	Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Stangen dritteln. Die Kirschtomaten halbieren, die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Salbei in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Aus je einem Meter Aluminiumfolie zwei Taschen formen. Dafür die Folie zweimal falten, so dass vier Lagen entstehen. Ober- und unterhalb der Knickstelle der Länge nach ein Zentimeter einschlagen und fest andrücken. Die Blätter an der freien Seite auseinanderziehen, so dass eine Tasche entsteht. Jede Tasche mit dem Masse aus Spargel, Zwiebel, Tomaten und und je 50 Milliliter Weißwein auffüllen. Die offene Seite umknicken und dicht verschließen. Taschen in den Ofen geben und zehn Minuten garen. Den Lachs zweimal quer bis auf die Haut einschneiden, die Schnittstellen mit Schnittlauch füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale abreiben und auf der Fleischseite verteilen, mit Olivenöl einstreichen. Eine Pfanne erhitzen und den Lachs vier bis fünf Minuten von beiden Seiten anbraten. Die Gurke und den Rettich schälen und fein reiben. Saft aus einer Zitrone pressen. In einer Schüssel Gurken und Rettichraspeln mit der Sojasoße und dem Zitronensaft und etwas Wasser vermengen. Die Zwiebelsprossen hineinzupfen und alles mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Dip in kleine Schalen füllen. Zusammen mit dem Lachs und den Spargeltaschen auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 15. Januar 2010

Gemüse-Suppe mit gerösteten Forellen-Stückchen

Für 2 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Lauchstange
1 Peperoni	1 Zucchini	2 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe	2 Blätter Salbei	1 Fleischtomate
Salz	100 ml Sahne	Pfeffer
1 Forellenfilet	1 Zweig Basilikum	

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Peperoni halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Zucchini würfeln. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Schalotte anschwitzen, Knoblauch, Peperoni, Zucchini und Lauch zugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und zugeben, alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomate in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Zucchiniwürfel und Lauchscheiben beiseite legen. Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Forellenfilet in fingerbreite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. In Suppenteller Lauchscheiben, Zucchini- und Tomatenwürfel als Einlage geben, die Suppe mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und angießen, Fisch obenauf geben und mit Basilikum bestreut servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 11. August 2010

Geräuchertes Wolfsbarsch-Filet mit Meerrettich-Schmand

Für 4 Personen

Wolfsbarschfilet:

1 Kartoffel	500 g Salz	6 Wolfsbarschfilets
1 Handvoll Buchenholzspäne	3 Wacholderbeeren	

Meerrettich-Schmand:

1 Zitrone, unbehandelt	6 EL Sahne-Meerrettich	3 EL Schmand
Salz	Pfeffer	

Auberginen:

2 Auberginen	1 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz
--------------	--------------------	---------------

Kräutersalat:

4 Handvoll Kräuter und Salat	0,5 Zitrone	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Wolfsbarschfilet:

Die Kartoffel schälen und in einem mit drei Liter Wasser gefüllten Topf legen. Nun so lange Salz einrühren, bis die Kartoffel schwimmt. Die Wolfsbarschfilets mit der Hautseite nach oben circa 40 Minuten in die Salzlake legen, dann herausnehmen, abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Buchenspäne mit den zerdrückten Wacholderbeeren in den Räuchereinsatz geben. Die Fischfilets mit der Hautseite auf das Gitter legen und ebenfalls in den Räuchereinsatz geben. Den Deckel schließen und das Feuer unter dem Räucherofen entzünden. Nach 25 Minuten ist der Fisch gar, kann aus dem Räuchereinsatz genommen und warm gestellt werden.

Meerrettich-Schmand:

Die Zitronen-Schale abreiben und den Saft auspressen. Sahne-Meerrettich mit Schmand verrühren und mit etwas Zitronensaft, dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen:

Auberginen in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen und etwa zehn Minuten stehen lassen, damit die Auberginen etwas Wasser verlieren. Dann Butterschmalz zerlassen und die trocken getupften Auberginen von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen.

Kräutersalat:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Salatblätter mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort anrichten. Daneben die frisch gebratenen Auberginenscheiben anrichten und zum Schluss das noch warme Filet anlegen. Dazu Meerrettich-Schmand reichen.

Sarah Wiener am 19. März 2010

Geschnetzeltes vom Heilbutt, Aprikosen-Curry-Soße

Für 4 Personen

500 g Heilbuttfilet, ohne Haut	2 EL Olivenöl	1 Sternanis
0,5 TL Koriandersaat	1 Stange Zimt	2 Kapseln Kardamom
200 g Basmatireis	0,5 TL Kurkumapulver	1 Chilischote, rot
200 ml Aprikosensaft	200 ml Weißwein	2 TL Currypulver
1 TL Speisestärke	100 g Butter, kalt	1 Limette
1 Bund Schnittlauch	6 Aprikosen	Salz, Pfeffer, schwarz

Sternanis, Koriander, Zimtstange und Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und in ein Teesieb oder Teebeutel geben. Den Basmatireis unter fließendem Wasser abspülen und mit 300 Millilitern Wasser, Kurkuma, einer Prise Salz und dem Teesieb zum Kochen bringen. Die Herdplatte auf die kleinste Stufe zurückdrehen und den Reis etwa zwölf bis 15 Minuten ausquellen lassen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Aprikosensaft mit Weißwein, Currypulver und den Chilistreifen aufkochen. Die Aprikosen zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, vom Herd nehmen und stückchenweise die kalte Butter unterrühren. Die Limette halbieren und auspressen. Die Soße mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und im heißen Olivenöl kurz anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, in die Soße geben und unterschwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Geschnetzelte auf Tellern anrichten, den Reis dazu servieren und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Johann Lafer am 26. Juni 2010

Gespickte Dorade mit Kartoffel-Zitronen-Thymian-Püree

Für 2 Personen

2 Doraden, a 300-400g	400g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone
2 rote Peperoni	2 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch
4 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Zitronenthymian	50 g Butter
80 ml Milch	200 ml Olivenöl	5 Pfefferkörner, schwarz
10 Fenchelsamen	2 Kardamonkapseln	10 rosé Pfeffer
1 EL Meersalz		

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einschneiden. Die Peperoni in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien und längs halbieren. Die Doraden mit dem Knoblauch, den Rosmarinzweigen, den Frühlingszwiebeln und Peperoni füllen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dorade in einer Grillpfanne anbraten und anschließend im Ofen zehn Minuten weitergaren 50 Milliliter Olivenöl und die Milch in einem Topf erhitzen. Den Zitronenthymian zupfen und in die Milch geben und ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Butter vermengen. Die Thymian- Milchmischung dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfefferkörner, die Fenchelsamen, die Kardamonkapseln und die rosa Beeren mit dem Meersalz in einen Mörser geben und fein malen. Das restliche Olivenöl dazugeben Die Dorade auf einem Teller anrichten und das Kartoffel-Püree dazu geben. Mit dem Gewürzölivenöl garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 04. Juni 2010

Grünes Fisch-Curry mit Ananas und Thai Basilikum

Für 4 Personen

Für die Currysoße:

50 ml Pflanzenöl	3 EL grüne Currypaste	100ml Hühnerfond
500 ml Kokosmilch, ungesüßt	5 Limonenblätter	Salz
2 EL Zucker	3 EL Speisestärke	

Für die Einlage:

300 g weißes Fischfilet	1 frische Ananas	100 g Zuckerschoten
100 g Bambussprossen	100 g Wasserkastanien	1 Bund Thai Basilikum

Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit dem Hühnerfond ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Kokosmilch auffüllen, Limonenblätter zugeben und 10min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Es sollte eine leichte Süße zu schmecken sein und etwas kräftiger mit Salz würzen da die Einlage viel davon annimmt. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Den Fisch in Würfel schneiden. Die Ananas schälen, von den braunen „Augen befreien“ und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden. Bambussprossen und Wasserkastanien abschütten und unter fließendem Wasser abwaschen. Wasserkastanien halbieren. Thai Basilikum waschen und grob zupfen. Die Fischwürfel mit den restlichen Zutaten in die heiße Soße geben und 5 min. ziehen lassen. Basilikum zugeben und servieren.

Tipp:

Die Für das Curry bekommt man in gut sortierten Supermärkten oder in speziellen Asiatischen Geschäften. Die Bambussprossen, und Wasserkastanien werden auf dem Markt meist nur in Dosen angeboten. Deshalb sollte man immer die Ware abschütten und mit klarem Wasser abspülen um einen „Dosengeschmack“ im Essen zu vermeiden. Das Curry kann auch nach Belieben mit anderen Fischen, Garnelen oder Hähnchenfleisch zubereitet werden Zu diesem Curry passt ein leichter Basmatireis wunderbar.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Februar 2010

Gratinierte Doraden-Filets mit Kresse-Stampf-Kartoffeln

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, fest	2 Knollen Fenchel	100 ml Weißwein
1 Stange Zimt	8 Doradenfilets	90 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	6 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
4 Stiele Petersilie, glatt	20 g Kapern	40 g Panko
80 g Butter	2 Bete Gartenkresse	10 Fäden Safran
Muskatnuss	Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze erhitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpfopf weich garen. Die Fenchelknollen putzen und in Spalten schneiden. Das Grün aufbewahren. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Safran, eine Prise Zucker, Zimtstange und drei halbierte Zehen Knoblauch zugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Fenchel salzen und pfeffern und bei milder Hitze köcheln lassen, bis der Fenchel gar ist. Abschließend mit dem Fenchelgrün bestreuen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Doradenfilets in einer Pfanne mit 30 Millilitern heißem Olivenöl, Thymian und Knoblauch anbraten, herausnehmen, auf ein Backblech geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kapern ebenfalls klein hacken. Beides mit dem restlichen Olivenöl, etwas Zitronensaft und abgeriebener Schale mischen und auf der Hautseite der Filets verteilen. Mit den Pankobröseln bestreuen und im heißen Backofen zwei bis drei Minuten goldbraun gratinieren. Die Kresse abschneiden. Die Kartoffeln mit einer Gabel leicht zerdrücken, die Butter würfeln und zusammen mit der abgeschnittenen Kresse zugeben, mit Salz und Muskat würzen und so vermengen, dass die Kartoffeln stückig bleiben. Den Fenchel mit dem Sud und den Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten. Die Filets darauf geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 08. Mai 2010

Gratiniertes Seelachs-Filet

Für 4 Personen

4 Seelachsfilets, a 170 g	1 Zitrone	600 g Mangold
2 Kugeln Büffelmozzarella	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
60 g Speck	500 ml Sahne	100 ml Weißwein, trocken
100 ml Gemüsefond	500 g Tagliatelle	20 ml Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold waschen und putzen. Die Mangoldstiele fein hacken und die Blätter grob schneiden. Das Ganze in Salzwasser zwei Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Speck fein würfeln, die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Speck darin anbraten. Das Ganze mit Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen, die Sahne dazugeben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und ein weiteres Mal kurz aufkochen lassen. Nun den Mangold dazugeben und alles miteinander vermengen. Eine halbe Zitrone pressen. Die Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und mit dem Mangold bedecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Mangold verteilen. Anschließend den Auflauf 15 Minuten im Backofen gratinieren. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abschließend mit dem Seelachsfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 27. Februar 2010

Gurken-Salat mit Lachs-Forellen-Tatar

Für 2 Personen

3 Blatt Gelatine	1/2 Bund Dill	20 ml Milch
200 g Joghurt	Salz	1 Limette
1/2 Zitrone	4 Lachsforellenfilets	8 EL Olivenöl
1 Salatgurke	4 Blätter Frühlingsrollenteig	

Die Gelatine in kaltem Wasser auflösen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Milch erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Den Joghurt glatt rühren. Die in der Milch aufgelöste Gelatine unter den Joghurt rühren mit Salz und fein gehacktem Dill abschmecken, kalt stellen. Von der Limette sowie der Zitrone den Saft separat auspressen. Lachsforellenfilets entgräten und alle fettigen Teile abschneiden. Vier Lachswürfel von ca. 3 cm zurecht schneiden, den Rest in den Rest in feine Würfel schneiden und mit Salz, Limettensaft und 3 EL Olivenöl abschmecken. Die Gurke schälen und würfeln. Mit Zitronensaft, Salz und 2 EL Olivenöl abschmecken. Die Fischwürfel in Frühlingsrollenteig einschlagen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen goldbraun braten. Von der Joghurtcreme mit Hilfe eines heißen Löffels Nocken abstechen, diese mit Lachstatar, Gurkensalat und den gebratenen Fischwürfeln anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 08. Juni 2010

Hecht-Filet mit Tomaten-Kruste auf Artischocken-Ragout

Für 2 Personen

2 Hechtfilets a 150 g	1 Speckscheibe	30 g Weißbrotbrösel
4 kleine Artischocken	2 Schalotten	50 g schwarze Oliven
1 TL Tomatenmark	20 ml weißer Portwein	30 ml Geflügelfond
60 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	3 Thymianzweige
2 EL Olivenöl	Tellicherry Pfeffer	Salz
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Hechtfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in dem heißen Olivenöl braten, zwei Thymianzweige und die Hälfte der Butter hinzu fügen und den Fisch anschließend auf jeder Seite etwa zwei Minuten braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Das Bratfett darüber gießen. Die Blättchen des übrigen Thymianzweiges abzupfen. Für die Kruste die übrige Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen und mit dem Tomatenmark, den Thymianblätter und dem Tellicherry Pfeffer abschmecken. Abschließend die Weißbrotbrösel zugeben, die Masse auf ein Backpapier geben, dünn verstreichen und zehn Minuten kalt stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Artischocken putzen, in Spalten schneiden und in dem Olivenöl anbraten, bis sie leicht Farbe nehmen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Oliven und die Speckscheiben in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Schalotten zusammen mit den Oliven und den Speckstreifen kurz andünsten. Alles mit dem weißen Portwein ablöschen, mit dem Geflügelfond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa zehn Minuten schmoren. Die Tomatenkruste im festen Zustand in Stücke schneiden, diese auf die Hechtfilets legen und im Backofen gratinieren. Abschließend die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Hechtfilets mit dem Artischocken-Oliven-Ragout auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 20. August 2010

Heilbutt auf Orangen-Linsen-Sud und Schalotten-Spinat

Für 4 Personen

700 g Heilbuttfilet	600 ml Fischfond	200 ml Weißwein
2 Sternanis	1 TL Korianderbeeren	0,5 Stangen Zimt
3 Zehen Knoblauch	2 EL Weißweinessig	2 Orangen, unbehandelt
600 g Linsen, rot	2 Zweige Thymian	110 g Butter
3 Schalotten	400 g Spinat, jung	2 Zweige Petersilie, glatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Heilbutt in vier gleich große Stücke schneiden. Den Fischfond mit Weißwein, Sternanis, Korianderbeeren, Zimt, zwei geschälten Zehen Knoblauch und Essig in einem Topf aufkochen. Die Temperatur auf 70 Grad regulieren und die Heilbuttfilets hineinlegen. Den Fisch etwa zehn Minuten darin ziehen lassen, dabei immer wieder das Thermometer kontrollieren. Die Orangen pressen. Die Linsen in 30 Gramm Butter anschwitzen, anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Den Thymian zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze weich kochen. Salzen, pfeffern und 50 Gramm Butter in Würfeln unterrühren. Die Schalotten sowie die dritte Zehe Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter anschwitzen. Den Spinat zugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. 600 Milliliter Gewürzsud vom Heilbutt durch ein Sieb gießen und zu den Linsen geben. Diese kurz erwärmen und in tiefen Tellern verteilen. Daraufhin den Spinat mit den Heilbuttfilets darauf anrichten. Die Petersilienzweige waschen und fein hacken. Abschließend den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 06. November 2010

Hering im Graubrot-Knusper mit Essig-Speck-Schaum

Für 4 Personen

Mixed-Pickles:

1 TL Senfsaat	2 rote Paprika	2 Karotten
250 g Mini-Mais	1 Salatgurke	2 EL Perlzwiebeln
200 ml Gemüsefond	1 Spritzer Estragonessig	Meersalz
weißer Pfeffer	Chili	1/4 Lorbeerblatt

Essig-Speckschaum:

1 Schalotte	20 g Frühstücksspeck	300 ml Fischfond
80 ml Sahne	80 ml Milch	1 Spritzer Estragonessig
Meersalz		

Nordseehering:

4 frische Nordseeheringe	Meersalz	weißer Pfeffer
4 Scheiben Graubrot	2 EL Sonnenblumenöl	2 Stängel Blattpetersilie
4 geröstete Speckscheiben		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend im Mörser fein zermahlen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten, herausnehmen, kurz abkühlen, die Haut abziehen und dann das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Minimais der Länge nach halbieren in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anbraten. Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Perlzwiebeln schälen, halbieren und mit den Karotten, dem Gemüsefond und einem Spritzer Essig langsam einkochen und bissfest garen. Gebratenen Minimais, Paprikastreifen und Gurkenscheiben dazugeben. Die Mixed Pickels mit etwas Senfsaat, Meersalz, Pfeffer, Chili und Lorbeer abschmecken, 20 Minuten ziehen lassen und nachschmecken. Für den Essig-Speckschaum die Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Den Fond mit der feingeschnittenen Schalotte einkochen, ausgelassen Speck darin 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren. Milch und Sahne zugeben und mit Essig und Meersalz abschmecken. Die Heringe waschen, Köpfe entfernen und so filetieren, dass der Schwanz beide Filets noch zusammenhält, die Gräten ziehen. Fische abwaschen, trocken tupfen und die Innenseite leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Graubrot über Wasserdampf biegsam machen und darin den Hering fest einrollen. In einer Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl die Heringe von beiden Seiten langsam knusprig anbraten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Heringe auf vorgewärmte Teller setzen, Petersilie unter Gemüse geben und um den Hering anrichten. Speckchips grob brechen und auf dem Gemüse verteilen. Soße aufschäumen und angießen.

Michael Kempf Sonntag, 05. September 2010

In der Speckhaut gebratenes Kabeljau-Filet

Für 4 Personen

Kabeljau:

4 Kabeljaufilets	200 g Bauchspeck	1 Bund Oregano
Butter	Öl	Salz
Pfeffer		

Brennnesselspinat:

1 Bund Blattspinat	1 Bund Brennnessel	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl	Brühe
Salz	Pfeffer	Muskat

Ananas:

1 Ananas	Calvados	Zucker, Öl
----------	----------	------------

Soße:

2 – 3 Schalotten	0,5 EL Mohn	1 Limone
Weißwein	Butter, kalt	Sahne
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Kabeljau:

Den Fisch von der Haut befreien und an ihrer Stelle mit Speck belegen. Den Fisch in wenig Öl bei starker Hitze auf der Hautseite anbraten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Pfanne für circa vier Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und zu Ende garen. Kurz vor dem Servieren ein oder zwei Butterflocken, sowie den Oregano in die Pfanne geben.

Brennnesselspinat:

Den Spinat putzen und sorgfältig waschen und zusammen mit der ebenfalls gewaschenen Brennnessel in Olivenöl anschwitzen. Eine Schalotte in feine Würfel schneiden und ebenfalls mit anschwitzen. Gegebenenfalls mit etwas Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken.

Ananas:

Die Ananas in feine Streifen schneiden und in Öl anbraten. Mit ein wenig Zucker bestreuen und einem Spritzer Calvados ablöschen, bis die Ananasstreifen karamellisieren.

Soße:

Schalotten schneiden und anschwitzen. Ein Stück des Kabeljaus kurz mitschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit etwas Wasser auffüllen. Das Ganze reduzieren lassen bis fast nichts mehr von der Flüssigkeit vorhanden ist. Den Fisch vorsichtig entfernen und mit einem Schuss Sahne auffüllen. Die Soße nun einmal aufkochen lassen. Den Saft der Limone auspressen. Einen halben Esslöffel Mohn hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Limonensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren mit ein wenig kalter Butter aufschäumen.

Nelson Müller am 16. April 2010

Kürbis-Lachs-Röllchen, Linsen, Schnittlauch-Senf-Butter

Für 2 Personen

4 Scheiben Lachsfilet, ca. 2 cm dick	1 Muskatkürbis	100 g rote Linsen
1 Zwiebel	1 TL Akazienhonig	1 EL Senf, grobkörnig
40 g kalte Butter	200 ml Gemüsefond	75 ml Weißwein
150 ml Fischfond	1 EL Balsamico	1 Lorbeerblatt
0,5 Bund Schnittlauch	Olivenöl	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Die Linsen untermischen und kurz mit anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und weichgaren. Mit Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kürbis schälen, entkernen und in längliche, dünne Streifen schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und den Kürbis darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbissstreifen quer auf die Lachsscheiben legen und aufrollen. Den Weißwein mit Fischfond und das Lorbeerblatt in einem Dämpftopf erhitzen. Die Fischröllchen auf den Dämpfeinsatz legen und mit geschlossenem Deckel garen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Fischröllchen warm stellen. Den Sud passieren, nochmal kurz aufkochen. Den Senf und Schnittlauch, dann Stück für Stück die kalte Butter untermischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbis-Lachs-Röllchen mit den Linsen auf Teller anrichten, die Schnittlauch-Senf-Butter darüber verteilen und nach Belieben mit Schnittlauch garnieren.

Johann Lafer am 12. November 2010

Kabeljau auf beurre rouge

Für 4 Personen

1 Kabeljau (1,5 -2 kg)	1 Bund Suppengemüse	5 Schalotten
200 g Fischabschnitte und Gräten	250 ml Weißwein	250 ml trockener Rotwein
1 EL Brombeermarmelade	Salz, Pfeffer	80 g kalte Butter
250 g frischer Blattspinat	1 EL Butter	Muskat
grobes Meersalz		

Den Kabeljau sorgfältig filetieren, die Haut abziehen und mit einer Grätenzange restliche Gräten ziehen. Für den Fischfond die Karkasse beiseite legen, Suppengemüse putzen und würfeln. Schalotten, schälen und würfeln. Die Fischabschnitte, die Karkasse, 2 geschnittene Schalotten und die Gemüsestücke in einen Topf geben, mit ca. 1/2 l Wasser auffüllen, so dass die Gräten mit Wasser bedeckt sind, Weißwein zugeben und aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen und den Fond durch ein Sieb passieren. In einem Topf 2 Schalotten, Rotwein und Brombeermarmelade mischen und alles um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Ca. 150 ml vom Fischfond zugeben, kurz aufkochen, salzen und pfeffern und durch ein Sieb passieren. Dann langsam 50 g kalte Butter in kleinen Stücken mit einem kleinen Schneebesen einrühren. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Übrige Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Restlichen Fischfond in einen Topf mit Siebeinsatz geben, die Fischfilets auf den Siebeinsatz geben und dämpfen. Zum Anrichten den Spinat in der Mitte eines Tellers anrichten und den Kabeljau darauf legen. Mit der beurre rouge umgießen, mit grobem Salz bestreuen.

Otto Koch Freitag, 12. November 2010

Kabeljau auf Gurken-Salat und Zitronen-Risotto

Für 4 Personen

4 Kabeljaufilets, a 200 g	2 Zitronen, unbehandelt	2 EL Butterschmalz
1 Salatgurke	1 Zwiebel, rot	2 EL Kräuternessig
1 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Blattpetersilie	0,5 Bund Dill
300 g Risottoreis	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
125 ml Weißwein, trocken	450 ml Gemüsebrühe	2 EL Butter
6 EL Sahne	60 g Parmesan	Mehl
Zucker	Meersalz	Salz
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	

Die Schale einer Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und anschließend minimal in Mehl wenden. Für das Risotto das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Die Schale der übrigen Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb zum Reis fügen und mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze circa 25 Minuten leicht köcheln lassen und nach und nach die Brühe hinzugeben und rühren. Den Parmesan reiben. Danach die Butter und Sahne zum Reis geben, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und den Parmesan darunterheben. Die Gurke halbieren, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls in feine Scheiben hobeln. Den Kräuternessig mit Salz, weißen Pfeffer und Zucker vermengen und das Pflanzenöl darunter rühren. Anschließend die Gurken und die Zwiebel darunter mengen. Den Dill und die Petersilie abzupfen und fein hacken. Dabei einige Zweige Dill für die Garnitur aufsparen. Den übrigen Zitronenabrieb mit dem Dill und der Petersilie vermischen und beiseite stellen. Die Fischfilets beidseitig mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets bei mittlerer Temperatur von jeder Seite circa fünf Minuten braten. Vor dem Servieren die Fischfilets mit der Mischung aus Zitronenabrieb, Petersilie und Dill bestreuen. Nun den Gurkensalat auf Tellern verteilen, darauf die Fischfilets anrichten und das Zitronenrisotto dazu servieren und das Ganze mit einigen Dillzweigen garnieren.

Horst Lichter am 10. Juli 2010

Kabeljau mit rotem Pfeffer, Pak-Choi, grüner Spargel

Für 4 Personen

50 g Pinienkerne	1 Schalotte	2 Zweige Thymian
1 Bund Thai-Spargel	150 g Pak-Choi	feines Meersalz
4 Kabeljaufilets a 100 g	50 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 EL Sonnenblumenöl	20 ml roter Portwein
100 ml Geflügelbrühe	2 EL Butter	10 ml Balsamico
50 g Enoki Pilze	roter Pfeffer	1 EL Curryöl

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden, von 1 Thymianzweig die Blättchen abstreifen. Den Spargel und Pak-Choi putzen, separat in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Kabeljaufilets entgräten und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. In einen Topf mit Salzwasser etwas Weißwein, Lorbeer, Pfeffer und 1 Zweig Thymian dazugeben, dann den Fisch abgedeckt auf einem Gitter über diesem Topf leicht dämpfen bis dieser gar aber noch glasig im Kern ist. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl farblos anschwitzen. Dann mit rotem Portwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, Balsamico und Salz abschmecken. Abschließend die Pinienkerne zu dem Zwiebelsud geben. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Spargel und Pak-Choi schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen. Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den gedämpften Kabeljau setzen. Kreisförmig den Pak-Choi, die Enoki Pilze und Spargel um den Kabeljau legen, Zwiebelsud und etwas Curryöl angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 07. Juni 2010

Kabeljau mit Trüffel-Ravioli und Spinat

Für 4 Personen

Für die Ravioli:

100 g Mehl	100 g Hartweizen-Nudel-Grieß	5-6 Eigelb
Meersalz	2 EL Olivenöl	100 g Ricotta
2 EL Semmelbrösel	20 g Trüffelpaste	Pfeffer
2 EL Butter		

Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet mit Haut	Meersalz	1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	2 Zweige Thymian
1 EL Zitronensaft	20 ml Sahne	1 Msp. Piment d'Espelette
Zucker	Trüffelöl	

Für den Spinat:

500 g junger Blattspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Mehl, Grieß, Eigelb und 1 Prise Salz vermengen und gut durchkneten. Zuletzt 2 EL Olivenöl unter den Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie einpacken und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Ricotta in einem Küchentuch gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. 1 Eigelb, Semmelbrösel und Trüffelpaste zugeben und vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzsack mit Lochtüle geben. Den geruhten Nudelteig auf einer Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. In gleichmäßigen Abständen walnussgroße Häufchen der Ricottamasse auf eine Teigbahn aufspritzen. Eine zweite Teigbahn mit Eigelb einstreichen und auf die Nudelplatte mit der Füllung schlagen und festdrücken. Die Raviolis ausstechen. Den Backofen auf 58 Grad Ober-Unterhitze vorheizen (Umluft ist nicht geeignet). Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Vom Kabeljaufilet die Gräten ziehen und in Portionsstücke schneiden und leicht auf der Hautseite salzen. Knoblauch schälen und halbieren. In einer vorgewärmten Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf der Hautseite das Fischfilet bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten anbraten. Danach die Butter, Thymian und Knoblauch zugeben und die Filets wenden. Die Pfanne leicht schräg halten und mit einem Esslöffel die zusammenlaufende Butter-Ölmischung immer wieder über die Kabeljaufilets träufeln. Diese Prozedur ca. 1 Minute lang durchführen. Danach den Kabeljau auf einen Teller geben und im Backofen warm stellen. Knoblauch und Thymian aus der Pfanne nehmen und den Zitronensaft zu der verbleibenden Butter-Olivenöl-Mischung geben. Alles kurz schwenken, mit etwas Sahne verfeinern und mit Zitronensaft, Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker sowie einem Tropfen Trüffelöl abschmecken. Für den Spinat die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, den Spinat geben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. ausgetretene Garflüssigkeit durch ein Sieb abschütten. Raviolis in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz schwenken. Auf einen Teller in die Mitte den Spinat geben. Das Kabeljaufilet darauf setzen und die Trüffelravioli rund herum legen. Den Butter-Olivenöl-Zitronenfond aus der Pfanne auf den Kabeljau und die Ravioli träufeln.

Karlheinz Hauser Montag, 27. September 2010

Kabeljau-Brandade

Für 2 Personen

300 g Kabeljaufilet	2 EL Meersalz, grob	200 g Kartoffeln
Salz	100 ml Milch	4 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	4 Salbeiblätter	50 ml Olivenöl
50 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	Butter
4 Oliven, schwarz		

Das Kabeljaufilet am Tag zuvor mit grobem Meersalz würzen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Milch mit der zweifachen Menge Wasser aufkochen. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Milch mit dem Knoblauch, Lorbeer und Salbei einige Minuten kochen lassen. Den Fisch aus dem Kühlschrank nehmen, in grobe Stücke schneiden und in dem Sud einige Minuten ziehen lassen bis er gar ist. Den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen. Den gekochten Fisch mit den Kartoffeln, Olivenöl und Crème-fraîche in eine Rührschüssel geben und langsam mit dem groben Knet- oder Rührhaken durch arbeiten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwei Souffleformen (a ca. 250 ml Inhalt) mit Butter austreichen und die Fischmasse einfüllen. Mit schwarzen Oliven garnieren und im heißen Ofen so lange backen bis die Oberfläche eine goldbraune Farbe hat. Dazu passt grüner Salat und Baguette als Beilage.

Otto Koch Freitag, 19. Februar 2010

Kaltes und heißes von jungen Möhren mit gebratenem Zander

Für 4 Personen

3 Bund junge Möhren (ca. 1,5 kg)	1 Zwiebel	4 EL Butterschmalz
Salz, Zucker	400 ml Gemüsebrühe	250 ml Sahne
1/2 Bund Estragon	1 EL Butter	Pfeffer
400 g Zanderfilet		

2 Bund Möhren schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf die Hälfte der Zwiebel mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Möhren zugeben und mit Salz und Zucker würzen. 250 ml Geflügelbrühe angießen und zugedeckt die Möhren weich dünsten. Die weichen Möhren aus dem Topf nehmen, dazu die Sahne geben und in einem Mixer fein pürieren. Nach Belieben kann das Püree noch durch ein Sieb gestrichen werden. Das Püree abschmecken und die Hälfte davon in vier kleine Förmchen (ca. 150 ml Inhalt) geben und tiefkühlen. Ab und zu während des Gefriervorgangs umrühren. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zum restlichen Püree 100 ml Geflügelbrühe geben und nochmals in einem Topf aufkochen. Diese Soße mit 1 EL kalter Butter binden. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und gehacktem Estragon abschmecken. Übriger Bund Möhren schälen. Die ganzen Möhren mit der restlichen fein gehackten Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, ca. 50 ml Geflügelbrühe zugeben und weich dünsten. Den Zander in Portionsstücke schneiden, salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten. Zander mit der Möhrensoße anrichten, die gebratenen Möhren zugeben und das halbgefrorene Möhreneis im Schälchen dazu reichen. Dazu passen neue Kartoffeln.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 11. Mai 2010

Kartoffel-Kuchen mit Matjes, Apfel-Gurken-Creme

Für 4 Personen

Kartoffelkuchen:

600 g Kartoffeln, fest	4 Schalotten	1 Zweig Majoran, frisch
1 Zweig Thymian, frisch	1 EL Meerrettich, frisch gerieben	1 Zehe Knoblauch
Meersalz, grob	Pfeffer , weiß	Butter, frisch
Traubenkernöl		

Apfel-Gurken-Schnittlauchcreme:

100 ml Milch	70 ml Sonnenblumenöl	70 g Joghurt
70 g Crème-fraîche	1 Apfel	4 Cornichons, klein
2 Schalotten	1 Zitrone	5 Bund Schnittlauch
Salz	Zucker	Pfeffer
4 Matjesfilets		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffelkuchen:

Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und auf einer groben Raspel reiben. Schalotten schälen, in dünne Scheibchen schneiden, kurz in Butter anschwemmen und unter die geriebenen Kartoffel mengen. Majoran und Thymian sehr fein hacken und mit dem fein geraspelten Meerrettich ebenfalls darunter geben. Die Pfanne mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben, etwas Traubenkernöl und Butter dazugeben. Dann die Kartoffelmasse gleichmäßig verteilen, festdrücken, kurz anbraten und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen.

Apfel-Gurken-Schnittlauchcreme:

Milch aufmixen, Öl nach und nach dazugeben. Jetzt Joghurt und Crème-fraîche dazugeben und alles zusammen mild abschmecken. Apfel schälen und entkernen, achteln und in feine Blättchen schneiden. Cornichons in kleine Würfelchen schneiden. Schalotten schälen, klein schneiden und blanchieren. Alle Zutaten mit dem fein geschnittenen Schnittlauch zusammen untermischen und nochmals alles mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer nachschmecken. Kartoffelkuchen aus der Pfanne stürzen und in Kuchenstücke einteilen. Je Stück ein Matjesfilet dazugeben und mit der Apfel-Gurken-Schnittlauchcreme nappieren.

Tipp:

Verwenden Sie für den Kartoffelkuchen gekochte Kartoffeln, das lässt sich leichter verarbeiten und der Kartoffelkuchen wird saftiger.

Johannes King am 24. September 2010

Kartoffel-Roulade mit Räucher-Lachs und Dill-Creme

Für 4 Personen

Kartoffelroulade:

700 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln, rot	200 g Pilze
1 Bund Petersilie	1 Pck. Brickteig	1 Apfel
Pfeffer, Fett	Salz, Chili	Öl

Dillcreme:

2 Schalotten	1 Apfel, klein	1 Zitrone
1 Bund Dill	2 Stangen Frühlingslauch	250 g Crème-fraîche
Pfeffer	Salz, Chili	400 g Räucherlachs

Kartoffelroulade:

Die Kartoffeln waschen, schälen und mit Hilfe einer Vierkantreibe in feine Stifte reiben. Die Zwiebeln und Pilze putzen, in feine Streifen schneiden, in etwas Öl kurz anbraten und zu den Kartoffelstiften geben. Den Apfel waschen, schälen, entkernen, fein reiben und zu den Gemüsestiften geben. Fein geschnittene Petersilie unterheben. Mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken. Jeweils zwei bis drei Esslöffel der Kartoffelmasse auf die Brickteigblätter geben. Die Ränder des Brickteis mit etwas Öl bestreichen. Den Teig von zwei Seiten einschlagen und zu einer Roulade formen. Die Rouladen bei mittlerer Hitze im Ausbackfett von allen Seiten ausbacken. Die Rouladen vorsichtig wenden, da sonst der Teig reißt.

Dillcreme:

Schalotten schälen und fein würfeln. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Zitrone heiß abspülen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles mit der Crème fraîche mischen und mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelrouladen in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Dillcreme und dem Räucherlachs anrichten.

Johann Lafer am 19. Februar 2010

Kartoffel-Stampf mit Aal, 70-Minuten-Ei, Vinaigrette

Für 4 Personen

Stampfkartoffeln:

200 g Kartoffeln, mehlig	30 ml Gemüsefond	2 Schalotten
30 g Butter	150 g Räucheraal	Pfeffer, weiß
Weißweinessig	Rapsöl	Meersalz

Bohnenvinaigrette:

250 g Schnibbelbohnen, breit	10 ml Traubenkernöl	20 ml Rapsöl
Zitronensaft	Meersalz	Pfeffer, weiß

70-Minuten-Ei:

4 Eier	Salz
--------	------

Stampfkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Nur so viel Salzwasser verwenden, dass nichts abgegossen werden muss, sondern die restliche Flüssigkeit zum Stampfen verwendet werden kann. Eventuell mit dem Gemüsefond auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Die Kartoffelmasse soll noch kleine Stückchen enthalten und sämig sein. Mit Meersalz, weißem Pfeffer, Weißweinessig und etwas Rapsöl abschmecken. Die Schalotten klein schneiden und in aufgeschäumter Butter so lange anschwitzen, bis die Schalotten ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt den in Würfel geschnittenen Räucheraal dazugeben, einmal durchschwenken und sofort unter die Stampfkartoffeln mischen.

Bohnenvinaigrette:

Den Saft der Zitrone auspressen. Bohnen säubern und putzen. Grob zerteilen, in Salzwasser eine Minute köcheln lassen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Bohnen abgießen, gut trocken tupfen und durch den Entsafter geben. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Meersalz und den Ölen vermischen. Nicht zu kräftig abschmecken.

70-Minuten-Ei:

Die Eier mit Schale in 63 Grad heißes Wasser geben und 70 Minuten ziehen lassen. Sehr vorsichtig aus der Schale schlagen und in einer kalten Pfanne das Ei so lange schwenken, bis das Eiweiß sich fast vollständig vom Eigelb gelöst hat. Leicht salzen – fertig.

Anrichten:

Die Stampfkartoffeln bei Zimmertemperatur circa vier Zentimeter hoch in einen Ring einfüllen. Oben eine kleine Mulde mit dem Löffel eindrücken. Den Ring vorsichtig abstreifen, das Ei vorsichtig darauf geben und das Ganze mit der Bohnen-Vinaigrette umgießen.

Tipp:

Achten Sie bei Emulsionen, Vinaigrettes oder Marinaden immer darauf, dass die Gewürze vor dem Öl zugegeben werden. Salz und Pfeffer lösen sich im Öl nur sehr langsam auf, so ist die Gefahr groß, dass die Vinaigrette oder Marinade zu würzig wird. Besonders gut passt zu diesem Gericht ein knuspriger Brotcracker mit etwas püriertem Räucheraal, Bohnenpuder und scharfer Kresse darauf.

Johannes King am 15. Oktober 2010

Knusprige Fisch-Stäbchen mit süß-saurer Thai-Mayonnaise

Für 4 Personen

Thai-Mayonnaise:

2 Eier Größe M	250 ml Maiskeimöl	1 EL Erdnussöl, geröstet
1 TL Senf, scharf	1 – 2 EL Reisessig	50 ml Kokosmilch
1 EL Ingwerhonig	1 TL Currypaste, gelb	1 Kaffirlimonenblatt
2 Stangen Frühlingslauch	Salz	Pfeffer

Fischstäbchen:

250 g Heilbuttfilet	250 g Garnelen, geschält	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	0,5 Limette, unbehandelt
4 Zweige Koriander	20 Scheiben Frühlingsrollenteig	1 Ei
1 Bananenblatt	Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Thai-Mayonnaise:

Die Eier trennen. Maiskeimöl mit dem Erdnussöl mischen. Senf zum Eigelb in eine große Schlagsschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Öl zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnen Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit Reisessig und Kokosmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Ingwerhonig und der Currypaste abschmecken. Kaffirlimonenblatt sehr fein hacken. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles unter die Mayonnaise mischen und bis zum Servieren kalt stellen.

Fischstäbchen:

Heilbutt und Garnelen fein würfeln, in eine Schüssel geben und kalt stellen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln. Limette heiß abspülen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Die Fischmasse mit Schalotten, Knoblauch und Chili mischen und mit dem Limettensaft und der abgeriebenen Schale würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zuletzt unter die Fischmasse heben. Die Frühlingsrollenteigblätter auslegen, die Fischmasse in einer langen dünnen Bahn am unteren Rand verteilen. Ränder gut mit verquirltem Eiweiß bestreichen und zu langen dünnen Rollen aufrollen. Mit den restlichen Blättern ebenso verfahren, bis die Masse aufgebraucht ist. Die Stäbchen im 160 bis 170 Grad heißem Butterschmalz ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Eine Platte mit einem Bananenblatt auslegen, die Fischstäbchen darauf anrichten und die Mayonnaise dazu reichen.

Johann Lafer am 15. Januar 2010

Kräuter-Forelle mit Drillingen in Butter geschwenkt

Für 4 Personen

500 g Drillinge	5 EL Butter	1,5 Bund Petersilie, glatt
4 Forellenfilets	2 Zitronen	2 Äpfel, Boskoop
2 Orangen	100 ml Weißwein, trocken	400 ml Fischfond
1 EL Senfkörner	1 TL Anissamen	3 Blatt Lorbeer
50 ml Balsamico, hell	0,5 Bund Estragon	0,5 Bund Salbei
Salz	Pfeffer	Worcester-Soße
Zucker		

Die Drillinge waschen und ungeschält in Salzwasser garen. Die Forellen abbrausen und trockentupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Worcester-Soße beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Die Orangen und eine Zitrone großzügig schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und in Spalten scheiden. Nun drei Esslöffel Butter in einem Dampfgarer erhitzen und die Orangen- sowie die Zitronenscheiben und Apfelspalten kurz darin anschwitzen. Das Ganze mit Wein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Den Balsamico-Essig, die Anissamen, Lorbeerblätter und Senfkörner mit dazugeben und zum Kochen bringen. Den Saft der übrigen Zitrone pressen. Nun den Sud mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Worcester-Soße und Zucker abschmecken, die Forellenfilets auf den Einsatz legen und das Ganze für circa zwölf Minuten bei mittlerer Hitze garen. Einen Bund Blattpetersilie sowie den Bund Estragon und ein paar Blätter Salbei fein hacken und in den Sud geben. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Die übrige Petersilie fein hacken und die Kartoffeln damit bestreuen. Die Forellenfilets mit dem Obst und den Kräutern anrichten, etwas Sud dazugeben und mit den Drillingen servieren.

Horst Lichter am 31. Juli 2010

Kross gebratener Wolfsbarsch mit Safran-Tomaten

Für 4 Personen

Wolfsbarsch:

600 g Loup-de-Mer, Filet	1 TL Mehl	1 EL Olivenöl
1 TL Butter	4 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Safran-Tomaten:

4 Tomaten, reif	1 Msp. Safran-Fäden	Olivenöl, Salz
-----------------	---------------------	----------------

Limonen-Knoblauchschaum:

0,2 l Milch	1 Limone, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch
-------------	-----------------------	------------------

Wolfsbarsch:

Den Wolfsbarsch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nur auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Olivenöl bei wenig Temperatur nur auf der Hautseite kross braten. Kurz vor dem Servieren wenden. Butter und Thymian hinzugeben und kurz aromatisieren.

Safran-Tomaten:

Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, abziehen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Safran in etwas Olivenöl anschwanken und mit Salz abschmecken.

Limonen-Knoblauchschaum:

Die Limonen-Schale abreiben. Die Milch mit Limonenabrieb und Knoblauch erwärmen, ziehen lassen, abschmecken, kurz vor dem Servieren aufschäumen. Den Wolfsbarsch auf die Tomaten setzen und den Schaum darauf träufeln.

Alexander Herrmann am 21. Mai 2010

Krosse Dorade auf Chorizo, Pimentos und Kartoffeln

Für 4 Personen

Kartoffeln:

12 Kartoffeln, klein, neu	2 Lorbeerblätter	4 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Meersalz	Salz

Chorizo:

150 g Chorizo, weich	200 ml Weißwein, trocken	50 ml Wermut
2 Zehen Knoblauch	4 Schalotten	200 ml Sahne
Korianderkörner	Sternanis	Lorbeer, Olivenöl
Tomaten:	4 Kirschtomaten am Zweig	

Pimentos:

12 Pimentos de Padron	Meersalz	Olivenöl
-----------------------	----------	----------

Frittierte Basilikumblätter:

0,5 Bund Basilikum	Frittierfett	Salz
--------------------	--------------	------

Dorade:

4 Doradenfilets, a 80 g	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Thymian
Butter	Mehl	Olivenöl
Pfeffer	Zucker	

Kartoffeln:

Die gewaschenen Kartoffeln mit Schale in Salzwasser mit den Lorbeerblättern kochen. Danach vierteln und in Olivenöl goldbraun braten und zum Schluss mit gehacktem Rosmarin und Meersalz abschmecken.

Chorizo:

Chorizo in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl bei kleiner Hitze anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und kurz einköcheln lassen. Aus den Abschnitten mit verbliebenem Weißwein, Wermut, Knoblauch, Korianderkörnern, Sternanis, Lorbeer und den Schalotten eine Soße herstellen. Hierfür alles zusammen anschwitzen, einköcheln, passieren und zum Schluss mit Sahne aufmixen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Tomaten:

Die Kirschtomaten am Boden einritzen und einige Minuten im vorgeheizten Backofen trocknen. Pimentos Pimentos in Olivenöl braten, auf Küchenpapier entfetten und mit Meersalz würzen.

Frittierte Basilikumblätter:

Die Basilikumblätter zwischen zwei Kellen in der Friteuse backen, entfetten und erst unmittelbar vor dem Servieren salzen.

Dorade:

Die Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben und in Olivenöl auf der Hautseite kross braten. Zum Schluss mit Butter, Knoblauch und Thymian aromatisieren. Die Kartoffelspalten mit Chorizo mischen und in der Mitte des Tellers anrichten. Aufgeschäumte Soße nappieren, Pimentos de Padron und Kirschtomaten drum herum verteilen und die frittierten Basilikumblätter dekorativ anrichten. Zum Schluss das krosse Doradenfilet darauf anrichten.

Mario Kotaska am 20. August 2010

Krosser Zander auf Fenchel-Karotten-Birnen-Gemüse

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 120 g	1 Fenchelknolle, klein	1 Karotte
1 Birne, rotbackig, reif	1 Knoblauchzehe	1 Vanilleschote
50 g Mehl, doppelgriffig	1 TL Puderzucker	70 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl	2 EL Butter	2 EL braune Butter
1 Prise Chili, mild	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Fenchel putzen, in einzelne Lagen teilen, waschen und in zwei bis drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Karotte schälen und schräg in zwei bis drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den Fenchel und die Karotte bei mittlerer Hitze in einem Topf mit dem Öl anschwitzen. Ein Viertel der Vanilleschote abschneiden, der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Anschließend den Gemüsefond, die Vanilleschotenhülle und eine halbe Knoblauchzehe hinzugeben und zugedeckt bei sanfter Hitze etwa acht Minuten garen. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne bei milder Hitze den Puderzucker hell karamellisieren, die Birnenspalten darin auf beiden Seiten anbraten und zu dem Fenchelgemüse geben. Anschließend den Knoblauch und die Vanilleschotenhülle wieder entfernen. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl tauchen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit der braunen Butter erhitzen und den Zander mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Den Zander drei bis vier Minuten kross anbraten, wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Anschließend den Zander auf Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Die Butter zum Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den kross gebratenen Zander mit dem Fenchel-Karotten-Birnen-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 03. September 2010

Lachs im Gewürz-Sud pochiert mit Orangen-Soße

Für 4 Personen

80 g schwarze Linsen	ca. 300 ml Gemüsebrühe	150 g Basmatireis
Salz	2,5 EL Butter	5 g frischer Ingwer
1/2 l Fischfond	1 Sternanis	1 Zimtstange
5 Körner Szechuanpfeffer	4 Lachsfilets a 120 g	2 Schalotten
3 Bio-Orangen	Pfeffer, Zucker	

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Gemüsebrühe weich kochen, dann abschütten. Den Reis in Salzwasser bissfest kochen, abschütten und abspülen. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, den Reis wieder zugeben und zugedeckt, bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren die Linsen und den Reis mischen. Das Stück frischen Ingwer schälen. Fischfond mit 1/2 l Wasser in einen Topf geben und Sternanis, Zimtstange, Szechuanpfeffer und Ingwer zugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Wenn der Fond eine Temperatur von max. 70 Grad hat (kann man mit einem Fleischthermometer kontrollieren), die Fischfilets einlegen und ca. 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Für die Orangensoße die Schalotten schälen und fein schneiden. Von 2 Orangen den Saft auspressen. Schalotten in einem Topf mit 1 TL Butter anschwitzen, mit dem Orangensaft ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Dann ca. 100 ml vom Pochierfond durch ein Sieb passieren und zugeben. Kurz aufkochen lassen und mit 1 EL kalter Butter binden, dazu die Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unterrühren. Die übrige Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist und die Fruchtfilets auslösen. Orangenschale und Fruchtfilets in die Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Fisch mit Linsen-Reis anrichten und die Soße angießen. Nach Belieben mit den Gewürzen aus dem Sud noch den Tellerrand garnieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 07. Dezember 2010

Lachs in der Seezunge auf jungem Spinat

Für 4 Personen

Lachs in Seezunge:

400 g Lachsfilet	6 Seezungenfilets	0,5 Limette	40 ml Olivenöl
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	5 Pfefferkörner, weiß	1 Lorbeerblatt
1 EL Curry	1 Chilischote	400 ml Fischfond	Fischpfeffer

Spinat:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	30 g Butter	100 ml Gemüsefond
400 g Spinat	Muskat	Pfeffer	Salz

Seezungenwürfel:

2 Schalotten	30 g Butter	2 Seezungenfilets	300 g Kartoffeln, fest
Salz	Pfeffer		

Curryschaum:

150 ml Sahne	50 g Butterwürfel, kalt	0,5 Limette	Koriander
Pfeffer	Salz		

Lachs in Seezunge:

Die Schale der Limette fein abreiben. Lachsfilet in acht dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Seezungenfilets auf eine Platte legen. Mit Fischpfeffer und Limettenschale würzen. Vier Metallringe (acht Zentimeter Durchmesser) mit etwas Olivenöl einfetten. Den Siebeinsatz eines Dampfgarers ebenfalls mit etwas Olivenöl einfetten und die Ringe hineinsetzen. Die Seezungenfilets und Lachsscheiben abwechselnd und spiralförmig in die Ringe legen. Schalotten schälen und halbieren. In dem Dämpftopf das restliche Olivenöl erhitzen. Halbierete Schalotten, eine Knoblauchzehe, weißen Pfeffer, ein Lorbeerblatt, die halbierte Chilischote und Curry leicht anschwitzen. Mit Fischfond ablöschen und den Siebeinsatz in den Topf stellen. Den Fisch bei geschlossenem Deckel zwölf bis fünfzehn Minuten bei mittlerer Hitze (70 bis 75 Grad) dämpfen. Den Sud nach dem Dämpfen aufbewahren. Die fertigen Fischspiralen warm stellen.

Spinat:

Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf bis acht Minuten weich garen. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. In die Pfanne geben und unterschwenken, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Seezungenwürfel:

Seezungenfilets in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen, die Kartoffelwürfel hinzufügen und kross braten. Kurz vor Ende des Bratvorgangs die Fischwürfel hinzufügen, fünf Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Curryschaum:

Den Saft der Limette auspressen. Den Dämpfsud durch ein Sieb gießen. Sahne zugeben, aufkochen, fünf Minuten leise köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Kalte Butterwürfel nach und nach zugeben und die Soße schaumig aufmixen. Den Spinat mit Hilfe von Metallringen (zehn Zentimeter Durchmesser) auf Tellern anrichten. Die Kartoffel-Seezungenwürfel ebenfalls mit Hilfe von Metallringen auf den Spinat schichten. Je ein Fischörtchen darauf setzen, mit Salz würzen und den Schaum darum verteilen. Mit Koriander garnieren.

Johann Lafer am 12. März 2010

Lachs mit Avocado und Pfeffer-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	2 Avocados, reife	4 Kartoffeln, mittelgroße
2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Mehl	2 EL Meersalz	400 ml Pflanzenöl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Meersalz einreiben. Die Lachsfilets mit dem Mehl bestäuben und in einem Esslöffel Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend den Lachs herausnehmen und ruhen lassen. Die Kartoffeln schälen, mit dem Sparschäler dünne, lange Späne abziehen, in kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Späne darin portionsweise kross braten. Die Kartoffelspäne auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und kräftig mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Die Avocados schälen, entsteinen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit etwas Zitronensaft, dem restlichen Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer unter die Avocado rühren. Die Tomaten waschen, vierteln und zu der Avocadomasse geben. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und ebenfalls hinzugeben. Die Avocadomasse auf Teller verteilen und die Lachsfilets darauf setzen. Falls nötig, noch mit etwas Meersalz würzen und mit den Pfefferkartoffeln garnieren.

Alexander Herrmann am 26. Februar 2010

Lachs-Carpaccio mit frittierten Kapern

Für 2 Personen

300 g Lachsfilet	1 Limone	1 Paprika, rot
3 EL Gemüsefond	4 EL. Olivenöl	4 EL Kapern
Öl	Pfeffer, schwarz	Meersalz, grob

Den Lachs mit einem scharfen langen Messer in ca. drei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Die Tranchen nebeneinander auf eine große Platte legen. Die rote Paprika halbieren, die Scheidewände und das Kerngehäuse entfernen, die Paprika schälen, in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schale von der Limone reiben. Die Limone halbieren und den Saft auspressen. Den Abrieb sowie den Saft von der Limone zu der gewürfelten Paprika geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Gemüsefond und dem Olivenöl zu einer Vinaigrette anrühren. Diese nun gleichmäßig auf die Lachsfiletscheiben verteilen. Zusätzlich mit Pfeffer sowie grobem Meersalz würzen. Die Kapern aus dem Glas abgießen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit einem Zentimeter heißem Öl, schwimmend circa 60 Sekunden kross frittieren. Auf einem Teller mit Krepppapier abtropfen lassen. Das Lachsfilet auf einem Teller anrichten und mit den frittierten Kapern garnieren.

Alexander Herrmann am 19. März 2010

Lachs-Filet auf Kopfsalat-Erbsen-Soße, Kartoffel-Würfel

Für 2 Personen

2 Lachsfilets	250 g Kartoffeln, fest	0,5 Knoblauchzehe
0,5 Zwiebel	50 g Erbsen, TK	25 g Kopfsalatblätter
1 Lorbeerblatt, klein	1 Chilischote, klein	1 TL Minzblätter
1 EL Korianderkörner	1 EL Fenchelkörner	20 g kalte Butter
1 EL braune Butter	150 ml Gemüsefond	125 ml Geflügelfond
20 ml Olivenöl	1 Muskatnuss	1 Prise Chili mild, gemahlen
1 Prise Majoran	Chilisalز	Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln schälen, waschen und in zentimetergroße Würfel schneiden, anschließend in Brühe mit Lorbeerblatt und Chilischote weich kochen, auf einem Sieb abgießen und auskühlen lassen. Die Kartoffelwürfel dann in einer Pfanne in brauner Butter goldbraun anraten und mit Chilisalز und Majoran würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Salat waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem Topf bei milder Hitze im Öl glasig anschwitzen. Zwei Drittel der Erbsen hinzufügen, mit dem Gemüsefond und dem Geflügelfond aufgießen, die Hälfte von den Salatstreifen und den Knoblauch hinzufügen. Das Ganze vier Minuten lang knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Die Butter dazugeben und pürieren. Mit Salz, Chili und etwas Muskatnuss abschmecken. Den übrigen Kopfsalat mit den übrigen Erbsen und der Minze hinein rühren. Die Koriander- und die Fenchelkörner in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe sanft anrösten bis die Gewürze zu duften beginnen. Auskühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Die Lachsfilets in Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa eine Minute lang sanft anbraten. Anschließend auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech setzen und im Backofen zwölf Minuten durchziehen lassen. Anschließend mit Chilisalز und der Fenchel-Koriander-Mischung würzen. Die Lachsfilets mit der Kopfsalat-Erbsensoße und den gebratenen Kartoffeln auf Tellern anrichten.

Alfons Schuhbeck am 30. April 2010

Lachs-Filet mit Erbsen-Creme, Minze und Garten-Kresse

Für 4 Personen

600 g Lachsfilet, ohne Haut	150 g Butter	Meersalz, weißer Pfeffer
1 Zweig Thymian	400 g Erbsen	300 ml Gemüsebrühe (oder Geflügelfond)
2 Zweige Minze	3 Eier, hart gekocht	1 EL Semmelbrösel
1 Schale Gartenkresse		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und die Gräten ziehen, dann in 4 Medaillons schneiden. Die Butter in einem Topf langsam bräunen, mit dem Schneebesen die Molke vom Topfboden lösen. Lachsstücke mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech setzen. Ca. 2/3 der gebräunten Butter auf den Fischstücken verteilen und den Thymianzweig anlegen. Den Fisch im Ofen ca. 20 Minuten glasig garen. In der Zwischenzeit die Erbsen in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Gemüsebrühe mit Erbsen und 1 EL der gebräunten Butter fein pürieren (die Masse kann noch durch ein Sieb gestrichen werden) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minzeblätter in feine Streifen schneiden. Die Eier schälen und fein hacken. Semmelbrösel mit 2 EL gebräunter Butter in einer Pfanne bräunen und die gehackten Eier dazugeben. Die Erbsencreme in einem Topf erwärmen und flach auf vorgewärmten Teller anrichten. Lachswürfel darauf setzen und Minzestreifen und Gartenkresse darüber streuen. Mit der Eierschmelze beträufeln.

Michael Kempf Dienstag, 23. März 2010

Lachs-Filet mit Rucola-Risotto

Für 4 Personen

4 Scheiben Lachsfilet, je 180 g	2 EL Olivenöl	1 TL Koriander, gemahlen
6 Zweige Thymian	2 Blätter Lorbeer	600 ml Weißwein, trocken
1 Zitrone	400 g Risottoreis	1 Schalotte
4 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe	250 g Rucola
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Drei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren glasig werden lassen. 500 Milliliter Wein angießen und unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Circa drei Schöpfkellen Gemüsebrühe zufügen und bei schwacher Hitze den Reis quellen lassen. Inzwischen 200 Gramm Rucola in Stücke zupfen. Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos dreiviertel der Rucolablätter unter das Risotto heben. Das Risotto und die Rucolablätter drei Minuten garen lassen. Den Parmesan reiben. Den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter, den Parmesan und den restlichen Rucola unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Öl bepinseln. In einer kleinen Schüssel eine Mischung aus Koriander, Salz und Pfeffer herstellen. Anschließend die Filets damit gut einreiben und diese in einen Siebeinsatz für einen Dampfkochtopf legen. Den Thymian grob zerkleinern. Den restlichen Wein in den unteren Teil des Topfes gießen und den Thymian sowie die Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen. Nun den Siebeinsatz mit dem Fisch daraufsetzen und zugedeckt für circa zehn Minuten garen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Den fertig gegarten Fisch vorsichtig aus dem Siebeinsatz nehmen und auf die Teller geben. Das Rucola-Risotto daneben anrichten und mit den übrigen Rucolablättern und einigen Zitronenscheiben garniert servieren.

Horst Lichter am 17. April 2010

Lachs-Forelle auf Kräuter-Spinat mit Spargel

Für 2 Personen

2 Lachsforellenfilets	250 g weißer Spargel	125 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	100 g kleine Kirschtomaten	2 EL Butter
4 EL Gemüsefond	1 EL Pflanzenöl	5 EL Olivenöl
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum	1 Kästchen Brunnenkresse
0,5 Bund Bärlauch	0,5 Bund Kerbel	1 TL Puderzucker
1 Muskatnuss	1 Prise Cayennepfeffer	Doppelgriffiges Mehl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und schräg in etwa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kräuter waschen und die Blätter abzupfen. Die Kirschtomaten halbieren. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Einige Zesten der Zitrone reißen. Bei mittlerer Temperatur eine Pfanne erhitzen, den Puderzucker hinein stäuben und den Spargel darin anschwitzen. Anschließend den Fond dazu geben und den Spargel darin etwa acht Minuten bissfest garen. Die Spinat- und Kräuterblätter dazu geben, eine Knoblauchhälfte, den Ingwer und eine Zitronenzeste einlegen und ein bis zwei Minuten dünsten lassen. Die Kirschtomaten dazu geben und darin noch kurz erhitzen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Muskatabrieb würzen. Abschließend einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und braun werden lassen. Nun die braune Butter mit der übrigen Butter dazu geben und den Knoblauch, die Ingwerscheiben und die Zitronenschale wieder entfernen. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in doppelgriffiges Mehl tauchen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fischfilets bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten anbraten. Anschließend wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze in ein bis zwei Minuten saftig durchziehen lassen. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und Salz und Pfeffer würzen. Die Orangen- und die übrige Zitronenschale abreiben. Das Olivenöl mit dem Zitronen- und Orangenabrieb verrühren. Die Lachsforellenstücke mit dem Spinat und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit dem Olivenöl garnieren.

Alfons Schuhbeck am 21. Mai 2010

Lachs-Forelle mit Rhabarber-Soße und Stampf-Kartoffeln

Für 2 Personen

1 Lachsforelle	1 Zwiebel	50 g Lauch
50 g Sellerie	200 ml Fischfond	100 ml Weißwein, trocken
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	150 g Rhabarber
3 EL Butter	Salz, Pfeffer	500 g Kartoffeln
2 Schalotten	1 Bund Schnittlauch	1 EL Mehl
1 EL Petersilie		

Die Lachsforelle filetieren und entgräten. Zwiebel schälen und würfeln. Lauch und Sellerie putzen und würfeln. Die Gräten und die Karkasse mit Fischfond und Weißwein ansetzen. Gemüse, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend abpassieren. Den Rhabarber schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 2 EL Butter auslassen und den Rhabarber darin anschwanken. Mit dem passierten Fischfond auffüllen, einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Die Schalotten schälen und fein würfeln, den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die gekochten Kartoffelwürfel abschütten, mit den Schalotten und dem Schnittlauch vermischen und mit einer Gabel so lange zerdrücken bis die Kartoffeln ausreichend gestampft sind. Mit Pfeffer abschmecken. Die Lachsforellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz von beiden Seiten braten. Die Rhabarbersoße auf Teller geben und die Forellenfilets darauf anrichten. Die Stampfkartoffeln dazugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 14. Mai 2010

Lachs-Forelle mit Spargel-Flan

Für 4 Personen

300 g Spargel	Salz	1 Prise Zucker
3 Eier	180 ml Milch	Pfeffer
1 Prise Gemüsebrühe-Pulver	3 EL Butter	4 Forellenfilets a 150 g

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Spargel schälen und in Salzwasser, mit einer Prise Zucker weich kochen. Abschrecken, in 1 cm lange Stücke schneiden, gut abtrocknen und etwas salzen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Bio-Gemüsebrühepulver würzen. 4 Soufflécörmchen (ca. 150 ml Inhalt) mit etwas Butter ausfetten. Die Spargelspitzen nach unten nebeneinander in die Soufflécörmchen stellen und die restlichen Stücke obenauf geben. Mit der Eimasse übergießen. Die Formen in ein Wasserbad geben und so im heißen Ofen ca. 30 Minuten stocken lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets auf der Hautseite drei Minuten in einer Pfanne mit 2 EL Butter braten, dann wenden und nochmals zwei Minuten braten. Anrichten und mit der Bratbutter übergießen. Flans aus den Cörmchen stürzen und dazu reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 28. April 2010

Lachs-Lasagne

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	300 g Blattspinat	1 EL Butterschmalz
600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Zehe Knoblauch	2 Schalotten, rot
1 Zitrone, unbehandelt	300 ml Gemüsebrühe	200 g Kräuterfrischkäse
1 EL Mehl	2 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Währenddessen den Blattspinat putzen, abbrausen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und in feine Spalten schneiden. Das Lachsfilet abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Lachsstücke mit dem Zitronensaft beträufeln und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und bei ständigem Rühren mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und circa fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Kräuterfrischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Den Blattspinat in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Die Lachsstücke, Schalotten und Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Den Auflauf mit der Kräutersoße übergießen, mit einigen Butterflöckchen belegen und circa 15 Minuten im Ofen backen.

Horst Lichter am 11. September 2010

Lachs-Rosen auf weißem Rettich mit Salbei-Chips

Für 4 Personen

2 Rettiche, rund	1 Bund Radieschen	40 g Zucker
30 ml Balsamico bianco	50 ml Weißwein	2 Kartoffeln, festkochend
1 Bund Salbei	30 ml Sojasoße	20 ml Olivenöl
1 Limette, unbehandelt	300 g Räucherlachs	150 g Rucola
Salz, Pfeffer, schwarz	Fett	

Die Rettiche schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 30 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren und anschließend mit Balsamico und Weißwein ablöschen. Die Rettich- und Radieschenscheiben zugeben und etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis der Zucker gelöst ist. Das Ganze anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In jede Scheibe vier Schlitze von jeweils einem Zentimeter schneiden. Je ein Salbeiblatt durchziehen und die Kartoffeln im heißen Fett goldbraun ausbacken. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die Schale der Limette abreiben, den Saft pressen. Nun die Sojasoße mit Olivenöl, Limettenschale und Limettensaft mischen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und 10 Gramm Zucker würzen. Die Räucherlachsscheiben zu einer Rosenblüte zusammenrollen. Den Rettich und Rucola auf Tellern anrichten, die Lachsrosen darauf verteilen, mit der Marinade bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu die Chips servieren.

Johann Lafer am 30. Januar 2010

Lachs-Strudel mit Kartoffel-Safran-Soße

Für 4 Personen

100 g Zanderfilet	300 g Lachsfilet	150 g Blattspinat
2 Zehen Knoblauch	170 ml Sahne	2 Ei
2 EL Wermut	400 g Blätterteig	2 EL Milch
3 Schalotten	100 g Butter, kalt	400 ml Fischfond
200 g Kartoffeln, mehlig	0,25 g Safranfäden	100 ml Weißwein
1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	Rosenblüten, getrocknet
Meersalz	Salz	

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und für circa 20 Minuten ins Gefrierfach legen. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit den Blattspinat verlesen und in 30 Gramm Butter anschwitzen. Eine Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und zugeben. Mit Salz und Muskat würzen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Ei trennen. Die Zanderwürfel mit Eiweiß, 70 Millilitern Sahne, Wermut, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Blätterteig ausrollen und dünn mit Farce bestreichen. Anschließend mit dem Spinat belegen. Nun den Lachs darauflegen, diesen ebenfalls mit Farce bestreichen und vorsichtig einrollen. Den Lachsstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Ein weiteres Ei trennen und das Eigelb mit zwei Esslöffeln Milch verquirlen. Die Oberfläche des Strudels damit gut einpinseln und im Ofen auf der mittleren Schiene circa 15 bis 20 Minuten backen. Die Schalotten und die verbliebene Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in 30 Gramm Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und mit dem Safran dazugeben. Das Ganze kurz anschwitzen. Fischfond, Weißwein und 100 Milliliter Sahne angießen und die Kartoffeln weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in Würfel schneiden und unter die Soße rühren. Anschließend pürieren. Zuletzt den Schnittlauch fein schneiden und unter die Soße mischen. Die getrockneten Rosenblüten nach Geschmack mit dem Meersalz vermischen. Den Lachs im Blätterteig mit einem scharfen Brotmesser in Scheiben schneiden und mit der Kartoffel-Safran-Soße anrichten. Das Ganze mit dem Rosenblütensalz bestreut servieren.

Johann Lafer am 20. November 2010

Lachs-Tatar

Für 4 Personen

20 g frischer Ingwer	2 Frühlingszwiebeln	1 Tl Szechuan-Pfeffer
400 g Lachsfilet ohne Haut	3 El Traubenkernöl	1 Tl Sesamöl
2 El Sojasoße	2-3 El Limettensaft	Salz
1 Beet Daikon-Kresse	40 Erbsensprossen	

Ingwer schälen und sehr fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, nur das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Szechuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen und anschließend durch ein feines Sieb geben. Lachsfilet fein würfeln. Fischtatar mit Traubenkernöl, Sesamöl, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Szechuan-Pfeffer, Sojasoße und Limettensaft mischen. Mit Salz abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Lachstatar mit der Kresse und den Erbsensprossen anrichten.

Tim Mälzer am 11. 06. 2010

Lauwarm gebeizter Lachs mit Feld-Salat-Pesto und Croutons

Für 2 Personen

300 g Lachsfilet, ohne Haut	3 Toastbrot-scheiben	150 g Feldsalat
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	2 EL gehobelte Mandeln
1 EL Sahne-Meerrettich	1 EL Butter	150 ml Sonnenblumenöl
Meersalz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Sahne-Meerrettich mit einer Prise Salz und Zitronensaft herzhaft säuerlich abschmecken. Einen Teller in der Mitte damit dünn bestreichen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, in dünne Tranchen schneiden und komplett auf den Sahne-Meerrettich wie ein Carpaccio ausgelegt verteilen. Von der Zitrone etwas Schale reiben, mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl vermengen und nun dieses ganz dünn auf den Lachs pinseln. Die Teller straff mit Klarsichtfolie abdecken und im Backofen ca. 20 Minuten leicht garen bzw. beizen. Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Mandeln in einer Pfanne von allen Seiten leicht braun rösten. Den Feldsalat, bis auf eine Handvoll, mit den gerösteten Mandeln und dem restlichen Sonnenblumenöl sowie etwas Meersalz zu einem Pesto mixen. Die Knoblauchzehe andrücken. Das Toastbrot entrinden, in klassische Würfel schneiden und zusammen mit der Knoblauchzehe und der Butter in einer Pfanne ausgiebig braun und knusprig rösten. Anschließend die Croutons auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Nun das Feldsalatpesto tröpfchenweise auf den lauwarmen Lachs träufeln. Den restlichen Feldsalat mit etwas Zitronensaft marinieren. Den lauwarm gebeizten Lachs mit dem Feldsalatpesto und den Croutons auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Feldsalat garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 17. Dezember 2010

Matjes nach Hausfrauenart mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Matjes:

8 Matjesfilets	$\frac{1}{2}$ grüne Gurke	2 mittelgr. Gewürzgurken
1 Apfel	2 Schalotten	$\frac{1}{4}$ l Apfelsaft
1 Becher saure Sahne	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Zucker

Bratkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	Kümmel	Butterschmalz
Salz und Pfeffer	1 Bund Petersilie	

Matjes:

Für die Soße den Apfelsaft in einem Stieltopf erhitzen und um die Hälfte reduzieren, dann auskühlen lassen und anschließend mit der sauren Sahne und dem Zitronensaft kräftig verrühren. Die Salatgurke vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel schälen, ebenfalls das Kerngehäuse herauschneiden und das Fruchtfleisch vierteln. Gewürzgurken etwas andrücken, damit der Saft herausfließt, Schalotten schälen. Alle Zutaten in feine Stücke oder Lamellen schneiden.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalotten darin zwei bis drei Minuten mit etwas Zucker anschwitzen und leicht karamellisieren lassen. Die ausgekühlten Schalotten und die restlichen Zutaten zur Soße geben, gut verrühren und 20 Minuten ziehen lassen.

Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln am besten schon am Vortag mit etwas Kümmel kochen und im Kühlschrank über Nacht stehen lassen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zunächst scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und zehn bis 15 Minuten goldbraun braten. Nur mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Petersilie sehr fein hacken und unter die Bratkartoffeln heben.

Rainer Sass am 09. Juli 2010

Matjes nach Hausfrauenart

Für 2 Personen

8 kleine Kartoffeln, fest kochen	1 TL scharfer Senf	1 Eigelb
1 EL Weißwein	1 Msp Koriander, gemörsert	ca. 6 EL Sonnenblumenöl
2 Kapern	Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
1 Schalotte	1 Apfel	4 Matjesfilets

Die Kartoffeln gut abbürsten, garen, abgießen und pellen. In der Zwischenzeit Senf mit Eigelb, Weißwein und Koriander gut verrühren. Sonnenblumenöl mit dem Schneebesen nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Kapern fein hacken, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotte schälen und in feine Ringe, den Apfel in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren Apfelstreifen, Schalotte und Schnittlauchröllchen unter die Mayonnaise mischen. Die Matjes auf ihren Salzgehalt prüfen, ev. noch wässern. Matjes (gut gekühlt) anrichten und die Mayonnaise darüber geben. Heiße Kartoffeln dazu reichen.

NN 12. Oktober 2010

Matjes-Häppchen

Für 4 Personen

6 Blatt Gelatine	2–3 Salatgurken	Salz
Zucker	7 El Apfelessig	2 Äpfel
6 Matjesfilets	1 rote Zwiebel	1 Kopf Frisée
Pfeffer	4 El Öl	4 Scheiben Pumpernickel

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gurken schälen und entsaften. 500 ml Gurkensaft kräftig mit Salz, Zucker und 4 El Essig würzen. Die Hälfte des Gurkensafts in einem kleinen Topf erhitzen, beiseitestellen. Gelatine gut ausdrücken und im heißen Gurkensaft auflösen. Nach und nach den übrigen Gurkensaft einrühren. Äpfel mit einem Kernausstecher entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Matjes in 3 cm große Stücke schneiden. 4 runde Förmchen (250 ml Inhalt) 1 Std. kaltstellen. In jedes Förmchen ein wenig Gurkensaft gießen, dann abwechselnd Apfelscheiben, Matjes, Apfelscheiben, Matjes und dazwischen immer wieder etwas Gurkensaft einschichten. Zum Schluss mit Gurkensaft auffüllen. Die übrigen Apfelscheiben mit 1 El Apfelessig beträufeln. Zugedeckt mindestens 6 Stunden kaltstellen. Zwiebel in sehr dünne Ringe schneiden. Den Frisée putzen, waschen und trockenschleudern. 2 El Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl kräftig verrühren und unter den Frisée mischen. Zwiebeln und übrige Apfelscheiben untermischen. Pumpernickel halbieren. Die Matjessülzen kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen. Mit Salat und Pumpernickel servieren.

Tim Mälzer am 29. 05. 2010

Matjes-Röllchen mit Senf-Früchten gefüllt

Für 2 Personen

2 Aprikosen	10 Kirschen	10 Stachelbeeren
1 Sternanis	1 TL Koriander	5 schwarze Pfefferkörner
2 EL Essig	3 EL Honig	1 TL englisches Senfpulver
4 Matjesfilets		

Aprikosen und Kirschen halbieren und die Kerne entfernen. Dann in kleine Stücke schneiden. Stachelbeeren vierteln. Sternanis, Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Essig, Honig und die Gewürze in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Senfpulver dazugeben und weiter leicht köcheln lassen. Die Früchte untermischen und so lange köcheln lassen, bis alles zu einer sämigen Paste reduziert ist. Dann in eine Schüssel umfüllen und erkalten lassen. Die Matjesfilets auf ihren Salzgehalt prüfen, ev. wässern. Filtes leicht plattieren, mit der Paste von Senfrüchten bestreichen und aufrollen. Die Matjesröllchen mit geröstetem Weißbrot servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 17. Juni 2010

Matjes-Salat mit Kartoffeln und Speck

Für 2 Personen

4 kleine Kartoffeln	1 Tomate	150 g Gurke
1 Bund junge Löwenzahnblätter	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Kerbel	4 Matjesfilets	3 Sch geräucherter Speck
ca. 80 ml Gemüsebrühe	1,5 EL Essig	2,5 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer	2 Frühlingszwiebeln	

Kartoffeln kochen und pellen. Die Tomate enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausstreichen. Löwenzahnblätter und die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Matjes in schräge Scheiben schneiden. Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross braten. Die Brühe erwärmen, die Kartoffeln mit der lauwarmen Brühe vermischen und mit 1 EL Essig und 2 EL Öl, Salz und Pfeffer als Salat anmachen. Gurke in Scheiben schneiden und unter die Kartoffeln mischen. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Die Matjesstücke unter den Salat mischen und dann die Tomaten, Petersilie und Schnittlauch zugeben. Den Salat noch mal abschmecken. Auf den Tellern die Löwenzahnblätter dekorativ anrichten und mit etwas Essig und Öl beträufeln. Den Matjessalat in der Mitte anrichten und mit den Speckstreifen bestreuen. Mit reichlich gezupftem Kerbel garnieren.

Otto Koch Freitag, 09. Juli 2010

Matjes-Tatar mit Kartoffel-Mousse

Für 4 Personen

200 g Kartoffeln, mehlig	3 Eigelb	100 ml Milch
200 ml Sahne	Salz	1 Prise Muskat
1-2 Knollen Rote-Bete	1 TL Honig	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	2 TL Senf	1/8 L Sonnenblumenöl
1 EL Weißweinessig	1 EL Apfelsaft	2 Äpfel, z. B. Boskoop
1 Zitrone	2-3 Schalotten	Pfeffer
1 EL Sauerrahm	4 Matjes-Doppelfilets	1 Bund Schnittlauch
1 EL Kapern		

Kartoffeln schälen, weich kochen und ausdämpfen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Zwei Eigelb mit der Milch auf dem Wasserbad aufschlagen mit der Kartoffelmasse mischen, erkalten lassen. Die Sahne steif schlagen und darunter ziehen, mit Salz und Muskat abschmecken. Rote-Bete mit Salz, Honig, Lorbeerblatt und angedrückter Knoblauchzehe einzeln in Alufolie packen und im Backofen bei 220 Grad weich garen. Dauert je nach Größe bis zu 45 Minuten. Auspacken, schälen, und in Würfel schneiden. Aus 1, 5 TL Senf, Weißweinessig, Apfelsaft und 3 EL Sonnenblumenöl eine Vinaigrette rühren, Rote-Bete darin marinieren. Die Äpfel waschen und mit Schale in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft marinieren. Ein Eigelb mit einem halben Teelöffel Senf, Salz und restlichem Sonnenblumenöl zu einer dicken Mayonnaise rühren. Die Schalotten schälen, auf einer feinen Reibe reiben, zu der Mayonnaise geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Esslöffel Sauerrahm zugeben und kalt stellen. Matjes in feine Würfel schneiden, ein schönes Stück für die Dekoration aufheben. Im Ring schichtweise Matjes, Mayonnaise, Rote-Bete und Äpfel anrichten. Mit Schnittlauch und Kapern dekorieren. Dazu die Kartoffelmousse servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 16. Februar 2010

Mini-Pfannkuchen gefüllt mit Räucher-Lachs

Für 4 Personen

200 g Räucherlachs	3 EL Mehl	1 Ei
120 ml Milch	80 g Frischkäse	1 TL Meerrettich
1 TL Senf, mittelscharf	1 TL Honig	0,5 Bund Dill
Salz	Fett,	

Für den Teig das Mehl mit dem Ei, der Milch sowie etwas Salz in einer Schüssel verquirlen und ein paar Minuten ruhen lassen. Den Frischkäse mit dem Meerrettich, dem Senf, dem Honig und einer Prise Salz verrühren. Den Dill fein hacken, unter die Crème rühren und kaltstellen. Jeweils einen Teelöffel Fett in einer kleinen Pfanne erhitzen und aus dem Teig vier Pfannekuchen backen und anschließend etwas auskühlen lassen. Die Pfannekuchen mit der Frischkäse-Crème bestreichen und mit Lachs belegen. Anschließend eng aufrollen, an beiden Seiten gerade schneiden und auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 23. Januar 2010

Mit Sardellen gepiercter Zander

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 200 g	8 Sardellenfilets	1 Schalotte
200 g Kartoffeln	200 g Sellerie	2 EL Butter
100 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Salz, Pfeffer
3 Stiele glatte Petersilie	3 Stiele Basilikum	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Schnittlauch		

Die Zanderfilets entgräten und mit Hilfe eines spitzen, kleinen Messers mit den Sardellenfilets spicken. Schalotte schälen und fein schneiden. Kartoffel und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer flachen Pfanne (mit Deckel) die Schalotten in 1 EL Butter anschwitzen, Kartoffelwürfel und Selleriewürfel dazugeben. Mit Weißwein und Fischfond auffüllen, die Flüssigkeit sollte 2 cm hoch über dem Gemüse sein und 10 Minuten kochen lassen. Zanderfilets mit wenig Salz (vorsichtig, denn die Sardellen sind bereits salzig) und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen, zugedeckt ca. 10 Minuten bei leichter Hitze garen. In der Zwischenzeit die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Dann die Zanderfilets herausnehmen und mit Folie abgedeckt warm stellen. Den Fond abpassieren und ein wenig einkochen, dann 1 EL kalte Butter unterrühren. Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse anrichten. Die Zanderfilets darauf platzieren und mit der Kräutersoße umgießen.

Otto Koch Freitag, 25. Juni 2010

Mit Schwarzwälder Schinken gefüllte Forelle vom Grill

Für 2 Personen

2 frische Bachforellen	2 Scheiben Kastenweißbrot	4 Stiele glatte Petersilie
50 g Schwarzwälder Schinken	1 EL Butter	1 Ei
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskatblüte	1 EL Olivenöl

Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. In der Bauchhöhle links und rechts des Rückgrats die Gräten einritzen und anschließend das Rückgrat heraus filetieren. Mit den beidseitigen Bauchgräten genauso verfahren. Evtl. eine Pinzette zu Hilfe nehmen. Die Brotscheiben zu Bröseln zerkleinern. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Schinken fein würfeln. Die Butter erhitzen, mit den Bröseln und dem Ei zerdrücken. Gehackte Petersilie und Schinken untermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatblüte würzen, 10 Minuten ziehen lassen. Die Füllmasse in die Bauchhöhle der Fische geben. Den Grill auf mäßige Hitze bringen. Forellen einölen und mit Pfeffer würzen. Für 20 Minuten auf den Grill geben (nur bei ca. 90 Grad Hitze). Die Forelle sollte mehr ziehen als fest garen. Das passen Pellkartoffeln und grüner Salat.

Vincent Klink Mittwoch, 19. Mai 2010

Pfirsich-Fenchel-Salat mit Räucher-Forellen-Mousse

Für 2 Personen

2 Blatt Gelatine	1 geräuchertes Forellenfilet	3 EL Gemüsebrühe
2 EL Crème-fraîche	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer
1/4 Stange Lauch	3 Pfirsiche	1 rote Peperoni
1 Fenchelknolle	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup	1 Msp. Szechuan-Pfeffer	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fischfilet sehr fein hacken. Gemüsebrühe erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit der Crème-fraîche vermischen, gehacktes Fischmus unterheben, evtl. mit dem Pürierstab noch etwas pürieren, Thymianblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank fest werden lassen (dauert ca. 2 Stunden). Lauch putzen in ca. 2 cm große Rauten schneiden und in Salzwasser blanchieren, abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Peperoni längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Fenchelknolle putzen, fein hobeln und mit Pfirsichspalten, Peperoni und Lauch vermengen. Von der Zitrone den Saft auspressen und zusammen mit 2 EL Olivenöl und Ahornsirup unter den Gemüse-Frucht-Salat mischen. Mit Szechuan-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Den Salat anrichten und die Räucherforellenmousse dazu reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 18. August 2010

Pochierte Forelle in Champignon-Riesling-Soße

Für 2 Personen

1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe	80 g Champignons
2 Bachforellen	Salz, Pfeffer	1 EL Butter
1 TL Mehl	1/8 l trockener Weißwein	1/8 l Sahne
1 Stange Lauch	150 ml Milch	1 TL Mehlbutter
1 TL grober scharfer Senf	1 TL gekörnte Gemüsebrühe	Muskat
1/2 Zitrone, unbehandelt		

Schalotte schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Forellen abwaschen, gut trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ausreichend großen Pfanne die Forellen mit 1 EL Butter von beiden Seiten bei mittlere Hitze kurz anbraten. Schalotten, Pilze und angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles nur kurz anschwitzen, jedoch nicht braun werden lassen. Mit Mehl bestäuben, Wein und Sahne angießen. Mit geschlossenem Deckel die Forellen 5 Minuten pochieren, dann wenden und weitere 5 Minuten zugedeckt pochieren. In der Zwischenzeit den Lauch halbieren, unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Milch aufkochen, Lauch zugeben und ca. 5 Minuten in der Milch kochen. (Der Lauch sollte nicht zu weich, sondern noch ein kleines bisschen „Biss“ haben.) Dann Mehlbutter zugeben und das Gemüse damit binden. Mit Senf und gekörnter Brühe würzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Forellen herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Die Soße aufkochen lassen, mit frisch abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Forellen mit der Soße und dem Lauchgemüse anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 31. März 2010

Pochierte Saibling-Filets, Meerrettich-Soße

Für 2 Personen

4 Saiblingfilets	1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Sahne-Meerrettich
2 EL Butter	2 Salatgurken	2 Schalotten
200 ml Sahne	200 ml Weißwein, trocken	100 ml Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl	1 Bund Dill	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlaufen lassen, den Abrieb einer Zitrone sowie großzügig schwarzen Pfeffer in die Butter einrühren. Die Saiblingfilets waschen, trocken tupfen und in gleichgroße Stücke portionieren. Einen größeren Teller mit der zubereiteten Zitronenbutter bestreichen und die Saiblingfilets darauf legen. Zwischen den einzelnen Filets sollte ein circa ein Zentimeter breiter Abstand bestehen. Die restliche Butter großzügig auf die Fischfilets träufeln, mit einer Prise Salz würzen, mit einer Klarsichtfolie abdecken und für circa 25 Minuten im Ofen glasig pochieren lassen. Für die Soße die Schalotten abziehen, in feine Würfelchen schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, mit der Brühe auffüllen und um die Hälfte reduzieren lassen. Für die Gurkennudeln die Salatgurke schälen und mit den Schäler aus dem Fruchtfleisch lange Streifen abziehen. Die Gurkenstreifen in einem flachen Topf geben, ohne Fett, aber mit einer guten Prise Salz unter stetigem Rühren zwei Minuten im eigenen Sud al dente garen. Vom Dill einige schöne Spitzen abzupfen und beiseite legen. Die übrigen Dillspitzen ebenfalls abzupfen, fein hacken und zu den Gurkenstreifen geben. Das Ganze noch einmal mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne sowie den Sahne-Meerrettich zu der Soße geben und noch einmal alles aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Nun die Gurkenstreifen mit Hilfe einer Gabel und einem Löffel zu dekorativen Gurken-Nudel-Nest aufrollen. Diese Nester in die Mitte des Tellers setzen, darum einige Saiblingfiletstücke dekorativ anrichten und mit der frisch aufgeschäumten Meerrettichsoße beträufeln. Das Ganze mit den übrigen Dillspitzen dekoriert servieren.

Alexander Herrmann am 17. September 2010

Pochierter Kabeljau in Mandel-Milch

Für 4-6 Personen

750 ml Milch	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote	2 EL Olivenöl	3 EL ungesüßtes Mandelmus
1 Kabeljau-Filet (ca. 800 g)	Salz	

Milch in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Chilischote in die Milch geben. Olivenöl und Mandelmus unterrühren. Das Kabeljau-Filet entgräten und in 6 Stücke schneiden, salzen. Fischstücke in die Mandelmilch legen, zugedeckt einmal aufkochen, dann bei sehr milder Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Fisch aus der Milch nehmen. Die Milch mit dem Schneidstab fein pürieren, evtl. salzen. Fisch mit der Soße und dem Brunnenkresse-Kartoffelpüree servieren.

Tim Mälzer am 17. 04. 2010

Roh mariniertes Lachs afrikanisch

Für 4 Personen

800 g Lachs, ohne Haut	1 Schote Chili, groß, rot	2 Stangen Frühlingslauch
2 Limonen, unbehandelt	4 EL Olivenöl	4 EL Joghurt
0,5 TL Quatre-Épices	4 Blatt Frühlingsrollenteig	3 EL Butterschmalz
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Lachs in dünne Tranchen schneiden, vier Teller damit belegen und kalt stellen. Den Frühlingslauch putzen und in Scheiben schneiden. Die Limonen-Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili fünf Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und in eine Schüssel geben. Mit Frühlingslauch, Limonensaft und -abrieb, Olivenöl und Salz vermischen und gleichmäßig auf dem Lachs verteilen. Den Joghurt mit Salz, Quatre Épices und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken und ebenfalls auf den Lachs träufeln. Die Frühlingsrollenteigblätter in Streifen schneiden, in Butterschmalz ausbacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Noch warm auf den Lachs geben und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 11. Juni 2010

Rotbarbe mit Fenchel-Aprikosen-Salat

Für 2 Personen

6 frische Aprikosen	1 Fenchelknolle	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zweig Pimpinelle	1 Zweig glatte Petersilie	1/2 Zitrone
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
4 Rotbarbenfilets a 50 g	2 Lorbeerblätter	

Die Aprikosen halbieren, die Kerne entfernen und Aprikosen in Streifen schneiden. Fenchelknolle fein hobeln bzw. in dünne Streifen schneiden und mit den Aprikosenstreifen vermengen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Für die Vinaigrette 3 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und die geschnittenen Kräuter vermischen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Fenchel-Aprikosenmischung damit anmachen. Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten (jeweils zwei Minuten) braten, ins Brat fett auch zwei Lorbeerblätter legen. Fischfilets mit dem Salat servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 07. Juli 2010

Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse

Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets, a 180 g	1 Zitrone	800 g Spitzkohl
1 Schalotte	3 EL Öl	50 ml Weißwein
0,5 Bund Estragon	100 ml Gemüsebrühe	200 ml Schlagsahne
2 EL Senf, mittelscharf	1 Prise Kurkuma	1 EL Butter
Mehl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Rotbarschfilets abrausen und trockentupfen. Die Zitrone pressen und die Filets mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend leicht in Mehl wenden. Den Spitzkohl putzen, den Strunk heraustrennen und den Kohl in grobe Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Den Kohl dazugeben und unter Rühren circa fünf Minuten anbraten. Danach das Ganze mit Weißwein ablöschen. Den Estragon abrausen und trocken-schütteln. Die Blätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und einen Esslöffel davon mit Brühe, Senf, Sahne, Kurkuma und etwas Zucker verrühren. Anschließend über den Spitzkohl geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Alles erneut abschmecken, vom Herd nehmen und warmhalten. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Rotbarschfilets darin kurz von beiden Seiten anbraten. Den gebratenen Fisch auf dem Spitzkohlgemüse anrichten und servieren.

Horst Lichter am 30. Oktober 2010

Rotbarsch-Filet im Speck-Kräuter-Mantel, Porree-Senf-Rahm

Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets	500 g Kartoffeln, mehlig	80 g Bacon, hauchdünn
1 kg Porree	40 g Butterschmalz	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Petersilie, glatt	400 ml Gemüsefond	150 ml Schlagsahne
5 EL Senf, körnig	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Rotbarschfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon auf die Fischfiletstücke geben und diese mit Baconstreifen umwickeln. Die restliche Petersilie fein hacken. Den Porree waschen, längs halbieren und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Porreestücke in 20 Gramm Butterschmalz andünsten, mit dem Gemüsefond ablöschen und etwa vier Minuten weiter dünsten. Anschließend Sahne und Senf hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Ganze beiseite stellen. Das restliche Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin beidseitig etwa sechs Minuten braten. Die Fischfilets mit dem Porree-Gemüse auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 30. Januar 2010

Rotbarsch-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten

Für 4 Personen

650 g Rotbarschfilets	200 g Wildreis	4 TL Kräutersenf
500 g Tomaten	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Kräuter, gemischt	500 ml Milch	500 ml Fischfond
1 Zitrone	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 EL Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	2 EL Butter	1 EL Mehl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Rotbarschfilets abbrausen, trockentupfen und in zwölf längliche Stücke schneiden. Beidseitig salzen und pfeffern und auf der Innenseite dünn mit dem Kräutersenf bestreichen. Danach jedes Filet nach innen zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen zusammenstecken. Salzwasser zum Kochen bringen und den Wildreis darin nach Packungsanweisung garen. Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. Danach das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Nun die Milch mit dem Fischfond, der Hälfte der Kräuter, etwas Salz und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, die Schollenröllchen in den Topf geben und circa zehn Minuten gar ziehen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Kräuter abzupfen, fein hacken und die Zitrone auspressen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Balsamico-Essig würzen. Nun die Schollenfilets aus dem Sud nehmen und im Ofen warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen, circa 300 Milliliter davon abnehmen und diese im Topf erneut aufkochen lassen. Das Mehl und die Butter gut verkneten und stückchenweise mit einem Schneebesen unter den Sud rühren, bis eine schöne Soße entsteht. Die Soße noch ein wenig einreduzieren lassen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Die Fischröllchen mit der Kräutersoße, den geschmorten Tomaten und dem Wildreis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 05. Juni 2010

Rote-Bete-Carpaccio mit Brandade vom Zander

Für 2 Personen

2 Knollen Rote-Bete	2 mittelgroße Kartoffeln	Salz
1 Schalotte	250 g Zanderfilet ohne Haut	40 ml Milch
20 ml Sahne	1 TL Anisschnaps	Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon	5 Walnusskernhälften
1 Zitrone	4 EL Walnussöl	Zucker

Rote-Bete mit der Schale weich kochen. Aus dem Topf nehmen, etwas auskühlen lassen und unter fließendem kaltem Wasser die raue Haut abstreifen. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen, abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalotte schälen und fein schneiden. Zanderfilet in kleine Stücke schneiden. Milch mit Sahne und Schalotte in einem Topf aufkochen. Zanderstücke Zugeben, kurz köcheln lassen dann die Kartoffelmasse mit in den Topf geben, ca. 3 Minuten gut durchkochen und anschließend gut verrühren. Mit Anisschnaps würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Für das Dressing Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Walnussöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut vermischen. Kräuter und geröstete Walnusskerne untermischen. Rote-Bete in dünne Scheiben schneiden und zwei Teller fächerförmig damit auslegen, mit dem Walnussdressing beträufeln. Von der Brandade (Zander-Kartoffelmasse) mit einem Esslöffel Nocken abstechen und jeweils 2 Nocken in die Tellermitte auf das Carpaccio setzen.

Vincent Klink Mittwoch, 15. September 2010

Saibling-Filet mit Birnen und Ingwer-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets a 150 g	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Birnen
2 Schalotten	20 g Ingwer	20 g Sushi-Ingwer
1 Stange Zitronengras	50 g Butter	20 g Zucker
100 ml Milch	30 ml Sojasoße	40 ml Olivenöl
3 Zweige Koriander	1 TL rosa Pfefferkörner	Korianderkörner
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Wasser in einem Dampftopf erhitzen und die Kartoffeln darin weich garen. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Anschließend die Schalotten abziehen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und in grobe Scheiben schneiden. Das Zitronengras mit einem Messerrücken leicht flach klopfen und halbieren. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel mit den Birnenspalten darin anbraten. Den Ingwer und das Zitronengras zugeben, anschließend mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Ganze mit der Sojasoße ablöschen und etwa drei Minuten köcheln lassen, bis die Birnen bissfest gegart sind. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Kartoffel-Püree die Milch zusammen mit der Butter in einem Topf erhitzen und mit dem Koriander aus der Mühle und Salz abschmecken. Die weich gegarten Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Sushi-Ingwer klein hacken und zusammen mit der heißen Milch unter die gepressten Kartoffeln mischen. Nochmals mit Salz und Koriander abschmecken. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Saiblingfilets waschen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten in der Pfanne anbraten, die Hitze anschließend reduzieren und die Filets kross braten. Den Fisch abschließend wenden, weitere zwei Minuten braten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Einige Blätter für die Garnitur aufbewahren. Den rosa Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem gehackten Koriander unter die Birnen mischen. Die Saiblingfilets zusammen mit dem Ingwer-Kartoffel-Püree und den Birnen auf Tellern anrichten und mit den übrigen Korianderblättern garnieren.

Johann Lafer am 16. Juli 2010

Sandwich vom Saibling mit tomatisierter Basilikum-Brühe

Für 2 Personen

Für Fond	10 Strauchtomaten	250 g Dosen-Tomaten
1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer	2 Bund Basilikum
2 Lorbeerblätter	Meersalz	1 Prise Zucker
20 Mini-Tomaten	50 g kalte Butter	150 ml natives Olivenöl
Für das Sandwich	5 Saiblingfilets ohne Haut	50 ml Sahne
Salz, Pfeffer	4 Scheiben Toastbrot	500 g Blattspinat
1 Schalotte	3 EL Butter	

Für den Basilikumfond die Strauchtomaten halbieren und mit den Tomaten aus der Dose mischen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und zehn Blätter abzupfen und zur Seite legen. Restliche Blätter hacken und mit einem Liter Wasser, gemischten Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblättern, einer Prise Salz und Zucker in einen Topf geben, vermengen und zum Kochen bringen. Den angesetzten Fond bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Den Fond durch ein Tuch in einen kleinen Topf passieren und eine weitere halbe Stunde reduzieren lassen. In der Zwischenzeit die Mini - Tomaten für die Einlage in kochendem Wasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen. Die zurück gelegten Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Den Tomatenfond mit der kalten Butter und dem Olivenöl vermengen und kurz durchmixen. Mini-Tomaten und Basilikumstreifen zugeben und noch mal mit Salz und Zucker abschmecken. Für das Sandwich die Saiblingfilets entgräten. Ein kleines Filet (ca. 50 g) mit der Sahne und etwas Salz im Cutter zerkleinern. Die restlichen Filets in der Mitte halbieren, leicht würzen mit Salz und Pfeffer und auf je einer Hälfte dünn mit der Farce bestreichen. Die zweite Hälfte darauf klappen. Das Toastbrot entrinden und halbieren. Die Brothälften auf je einer Seite dünn mit der Farce bestreichen und die vorbereiteten Fische zwischen die Brotscheiben legen. Die Sandwiches in hitzestabile Frischhaltefolie einpacken und im Wasserbad bei 55 Grad für 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Den Spinat waschen. Die Schalotte schälen und würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Schalottenwürfel und Spinat anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sandwiches auspacken und in einer Pfanne mit 2 EL Butter rundherum knusprig anbraten und leicht salzen. Das Sandwich von beiden Seiten knapp anschneiden damit die Enden nicht mehr zu sehen sind. In tiefe Teller in die Mitte etwas Spinat geben, großzügig den Tomatenfond angießen und das Sandwich auf den Spinat setzen.

Karlheinz Hauser Montag, 21. Juni 2010

Schellfisch-Filet unter Petersilien-Estragon-Salsa

Für 4 Personen

Schellfischfilet:

4 Schlangengurken	4 Schalotten	100 ml Grauburgunder
4 cl Wermut	60 ml Gemüsebrühe, kräftig	3 EL Senf, grob
3 EL Crème-fraîche	8 Schellfischfilets, a 100 g	ohne Haut und Gräten
Pfeffer, grob	Salz	Öl

Petersilien-Estragonsalsa:

1 Bund Estragon	1 Bund Blattpetersilie	60 ml Cidre
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Schellfischfilet:

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schlangengurken schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden. Die Schalottenwürfel in etwas Öl andünsten, die Gurken dazugeben und mit Grauburgunder, Wermut und Gemüsebrühe ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und Senf sowie Crème-fraîche dazugeben verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Gurken setzen. Den Deckel sofort schließen und die Temperatur auf Minimum stellen. Nach circa sechs bis acht Minuten ist der Fisch perfekt.

Petersilien-Estragonsalsa:

Estragon, Petersilie, Cidre und Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa über den fertigen Fisch geben. Sofort servieren.

Sarah Wiener am 04. Juni 2010

Schnitzel von Seezunge, Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, fest	1 Salatgurke	100 g Speck, durchwachsen
2 Zwiebeln	50 g Butter	50 ml Weißweinessig
150 ml Brühe, kräftig	1 EL Senf, mittelscharf	280 ml Sonnenblumenöl
50 g Sahne	8 Seezungenfilets	4 Eier, sehr frisch (Kl. M)
50 g Mehl	100 g Semmelbrösel	100 g Butterschmalz
1 TL Senf, scharf	1 Zitrone, unbehandelt	Salz
Pfeffer, weiß	Zucker	

Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen und auskühlen lassen. Die Kartoffeln schälen, in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke ebenfalls schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden und mit zwei Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Die Zwiebeln abziehen und genauso wie den Speck klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin goldbraun anbraten. Anschließend die Zwiebeln zugeben und drei Minuten mit andünsten. Das Ganze mit Essig und Brühe ablöschen, den mittelscharfen Senf unterrühren und drei Minuten, bei reduzierter Hitze, köcheln lassen. Anschließend 30 Milliliter Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Die heiße Marinade über die Kartoffelscheiben geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die abgetropften Gurkenscheiben unterrühren. Die Sahne halbsteif schlagen und mit zwei Eiern verquirlen. Die Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch die verquirlte Eiersahne ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Butterschmalz erhitzen, die Filets darin goldbraun ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und nachsalzen. Die Zitronenschale fein abreiben. Für die Mayonnaise die beiden anderen Eier trennen sowie die Zitrone auspressen und den gewonnenen Saft beiseite stellen. Den scharfen Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. 125 Milliliter Öl zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Das restliche Öl anschließend in einem dünnem Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem ausgepressten Zitronensaft sowie der fein abgeriebenen Zitronenschale verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Schnitzel auf dem Kartoffel-Gurken-Salat anrichten und die Mayonnaise dazu servieren.

Johann Lafer am 16. Oktober 2010

Scholle, Speckwürfel, Endivien-Salat, Kartoffel-Dressing

Für 4 Personen

4 Schollen, a 375 g	6 EL Mehl	250 g Speck, durchwachsen
1 Endivien-Salat	4 Kartoffeln	3 EL Rapsöl
2 EL Sherry-Essig	2 EL Balsamico, weiß	4 EL Rinderfond
1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian
0,5 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln abbürsten und in Salzwasser garen. Anschließend abkühlen lassen. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein schneiden. Für das Dressing den Rinderfond zusammen mit Sherry-Essig, Balsamico, Knoblauch, Schalotte und dem Thymianzweig in einen Kochtopf geben und kurz aufkochen lassen. Alles vom Herd nehmen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Thymian wieder entfernen. Die gegarten Kartoffeln von der Schale befreien, durch die Kartoffelpresse drücken und in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen und mit einer Prise Zucker abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Öl in das Dressing einrühren und die Schnittlauchröllchen zugeben. Alles erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Endivien-Salat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Die Schollen abrausen und trockentupfen. Anschließend beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Den Speck in Würfel schneiden, in einer heißen Pfanne auslassen und wieder herausnehmen. Die Schollen im Speckfett von jeder Seite circa vier Minuten braten. Den Endivien-Salat erst kurz vor dem Anrichten mit dem Kartoffeldressing vermengen. Die Scholle dazu dekorativ anrichten und servieren.

Horst Lichter am 29. Mai 2010

Schollen-Röllchen in Senf-Soße

Für 4 Personen

12 Schollenfilets, a 60 g	1 Zitrone	300 g Porree
400 g Möhren	750 g Kartoffeln	100 g Lachs, geräuchert
10 g Butter	150 ml Weißwein (Riesling)	2 TL Senf, grob
2 EL Crème-fraîche	4 Stiele Dill	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Porree waschen und die Möhren schälen. Beides in feine, vier Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Die Zitrone pressen. Die Schollenfilets waschen und trockentupfen, danach mit Zitronensaft beträufeln und mit der Hautseite nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Den Lachs in etwa drei Zentimeter breite Streifen schneiden und auf die Filets legen. Jedes Filet locker aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Gemüse und den Fisch hinzufügen und mit jeweils 150 Millilitern Wasser und Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt acht Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Anschließend warm halten. Den Sud durch ein Sieb passieren und etwas einkochen lassen. Den Senf und die Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln abgießen und mit Dill bestreuen. Die Schollenröllchen auf einem Gemüsebett anrichten und mit Kartoffeln und Soße servieren.

Horst Lichter am 20. Februar 2010

Schollen-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten

Für 2 Personen

6 Schollenfilets mit Haut	100 g Wildreismischung	250 g Tomaten
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	2 EL Balsamico-Essig
0,25 Bund Kerbel	0,25 Bund Petersilie	0,25 Bund Thymian
0,25 Bund Dill	1 TL Pfefferkörner	1 EL Mehl
1 EL Butter	1 EL Pflanzenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend den Wildreis darin garen. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite nach innen zusammenrollen und mit den Holzstäbchen fixieren. Die Petersilie, den Kerbel, den Thymian und den Dill waschen und trocknen. Die Milch mit 50 Millilitern Wasser, der Hälfte der Kräuter, etwas Salz und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Milchmischung kocht, die Hitze etwas reduzieren und die Schollenröllchen dazu geben und für acht bis zehn Minuten in dem Sud ziehen lassen. Währenddessen die restlichen Kräuter abzupfen und fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und die Schalotte sowie die Hälfte des Knoblauchs fein würfeln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend die Tomaten in Spalten schneiden und entkernen. Den Knoblauch und die Schalotten in einem Esslöffel Pflanzenöl anschwitzen, die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico-Essig abschmecken. Anschließend die Schollenfilets aus dem Sud nehmen und warm halten. Den Sud durch ein Sieb passieren und circa 300 Milliliter in einem Topf erneut aufkochen lassen. Das Mehl mit der Butter vermengen und in kleinen Portionen unter den Sud rühren, bis eine Soße entsteht. Die Soße anschließend noch etwas reduzieren lassen, die gehackten Kräuter darunter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis abgießen. Die Fischröllchen mit dem Wildreis, den geschmorten Tomaten und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 11. März 2010

Seelachs Bordelaise mit scharfem Spinat

Für 2 Personen

4 Seelachsfilets	400 g Blattspinat, frisch	12 grüne Oliven, ohne Kern
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Estragon, frisch
0,5 Bund Kerbel, frisch	0,5 Bund glatte Petersilie, frisch	0,5 Bund Schnittlauch, frisch
100 g Semmelbrösel	125 g Butter, weich	1 TL Tomatenmark
2 TL Chilipaste	5 EL Olivenöl	Fett
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Estragon, den Kerbel, die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Butter in einer Schüssel mit einem Holzlöffel schaumig schlagen. Den gehackten Knoblauch, die Kräuter und das Tomatenmark darunter rühren und mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend die Semmelbrösel darunter heben. Die Oliven fein hacken und ebenfalls dazugeben. Die Ofenform mit dem Fett austreichen. Die Seelachsfilets waschen und trocken tupfen und mit der dunklen Seite nach unten in eine gefettete ofenfeste Form geben. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen und alles für circa 12 bis 15 Minuten im Ofen goldbraun backen. Währenddessen den Spinat waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Chilipaste darin eine Minute anschwitzen und den Spinat darin zwei bis drei Minuten unter Schwenken zusammenfallen lassen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Spinat auf die Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. Mai 2010

Seelachs-Filet auf knackigem Wirsing-Gemüse

Für 4 Personen

4 Scheiben Seelachsfilet	3 EL Mehl	1 Kopf Wirsing (1 kg)
2 Zwiebeln	4 EL Butterschmalz	1 Zitrone
2 Äpfel, Boskoop	200 ml Gemüsebrühe	4 EL Crème-fraîche
150 g Frühstücksspeck	Salz	Pfeffer

Den Wirsing putzen, abbrausen und in circa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft beiseite stellen. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln häuten und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Wirsing, Apfelspalten und Gemüsebrühe dazugeben und das Ganze zugedeckt etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Seelachsfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beidseitig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets mehlieren und das überschüssige Mehl abklopfen. Das restliche Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Seelachs von beiden Seiten vier Minuten goldgelb braten. Nun den Speck in feine Streifen schneiden, in einer ungefetteten Pfanne kross ausbraten und beiseite stellen. Die Crème-fraîche in das Wirsinggemüse einrühren und herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Seelachs auf dem Wirsinggemüse anrichten und mit den krossen Speckstreifen garniert servieren.

Horst Lichter am 02. Oktober 2010

Seelachs-Filet mit Zucchini in Eihülle

Für 4 Personen

4 Seelachsfilet, a 150 g	6 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	1 Chilischote, rot
4 Lorbeerblätter	4 TL Kapern	2 Zweige Rosmarin
2 Zucchini	3 Eier	6 EL Semmelbrösel
1 Bund Dill	150 ml Öl	Mehl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Alufolie in vier Stücke (circa 35 Zentimeter Länge) auslegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Seelachsfilets abbrausen und trocken tupfen. Jeweils ein Filet in die Mitte der Alufolie legen. Die Schalotten abziehen und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und hauchdünn schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Nun Knoblauch, Schalotten, Chili, Lorbeerblätter, Zitronenabrieb und Kapern gleichmäßig auf den Seelachsfilets verteilen. Die Rosmarinzweige halbieren und ebenfalls auf die Filets legen. Nun den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl sowie dem Zitronensaft beträufeln. Die Alufolie quer zur Mitte zusammenlegen, übereinanderschlagen und die Enden einrollen. Nun die Päckchen auf ein Backblech legen und die Fischfilets circa 15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. In der Zwischenzeit die Zucchini schräg in Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein hacken und mit den Semmelbröseln vermischen. Die Eier verquirlen. Die Zucchinischeiben zunächst mehlieren, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Fischfilets zusammen mit den Zucchini auf einem Teller anrichten und heiß servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Horst Lichter am 22. Mai 2010

Seelachs-Filet mit Zwiebel-Stampfkartoffeln

Für 4 Personen

4 Seelachsfilets, a 180 g	8 Scheiben Parma-Schinken	1 Bund Basilikum
1 EL Pinienkerne	20 g Parmesan, am Stück	7 EL Olivenöl
1 kg Kartoffeln, mehlig	400 g Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
500 ml Buttermilch	30 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe unter häufigem Rühren goldgelb braten. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Für das Pesto die Blättchen des Basilikums von den Stielen zupfen und grob zerkleinern. Den Parmesan reiben. Das Basilikum mit den Pinienkernen, dem Parmesan und fünf Esslöffeln Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seelachsfilets waschen, trockentupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen. Nun jedes Filet mit zwei Scheiben Parma-Schinken umwickeln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets von jeder Seite scharf anbraten. Ein Backblech mit etwas Butter einfetten. Das Filet auf das Backblech geben und etwa sieben Minuten im Ofen fertig garen. Die Buttermilch mit der übrigen Butter in einem Topf erwärmen. Sie darf nicht kochen. Die gegarten Kartoffeln mit einem Stampfer grob zerdrücken. Nach und nach die Buttermilchmischung unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Zwiebeln mit einem Holzlöffel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Fischfilets auf Tellern verteilen, mit etwas Pesto beträufeln und mit dem Zwiebel-Kartoffelstampf anrichten.

Horst Lichter am 03. Juli 2010

Seeteufel auf Tintenfisch-Soße mit Calamaretti

Für 4 Personen

Soße:

1 Zehe Knoblauch	0,5 Zitrone, unbehandelt	1 TL Puderzucker
80 ml Weißwein	1 Birne	300 ml Fischfond
80 g Sahne	1 – 2 Tütchen Tintenfischfarbe	0,5 Vanilleschote
Salz	Chiliflocken	Speisestärke

Seeteufel:

500 g Seeteufel, küchenfertig	3 EL Weißbrotbrösel	1 EL Öl
Chilisalz, mild		

Calamaretti:

2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch	250 g Calamaretti
1 – 2 TL Öl	0,5 Zitrone, unbehandelt	0,25 Bund Petersilie
1 – 2 EL Olivenöl, mild	Lavendelsalz	Pfeffer, schwarz

Soße:

Die Knoblauchzehe schälen und etwa eine Messerspitze abreiben. Etwas Zitronen-Schale abreiben. Den Puderzucker in einem Topf hell karamellisieren, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Birne schälen, waschen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Birnenwürfel in der Brühe weich garen. Mit dem Stabmixer pürieren, die Weißweinreduktion zur Soße geben und die Sahne mit der Tintenfischfarbe und dem Knoblauch hinzufügen. Die Soße mit Salz, Vanillemark, einer Prise Chiliflocken und Zitronenschale würzen. Mit Speisestärke abbinden.

Seeteufel:

Den Seeteufel in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden, mit Weißbrotbrösel bestreuen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl rundherum anbraten. Anschließend mit Chilisalz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Calamaretti:

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Zitronen-Schale abreiben. Kopf und Arme der Calamaretti mitsamt dem Eingeweide aus dem Körperbeutel ziehen, durchsichtiges Fischbein entfernen. Von den Tintenfischarmen den Kopf abtrennen und darauf achten, dass dabei auch der harte „Schnabel“ entfernt wird. Von den Tüten die Haut abziehen, die Tüten aufschneiden und die restlichen Eingeweide entfernen. Tütenfleisch und Arme unter fließend kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Das Tütenfleisch in drei Zentimeter große Stücke schneiden, die Tentakeln halbieren. Die vorbereiteten Calamaretti in einer großen, heißen Pfanne im Öl eine halbe bis eine Minute anbraten. Die Frühlingszwiebeln mit den Knoblauchscheiben mit dem Zitronenabrieb und der frisch geschnittenen Petersilie dazu geben, das Olivenöl hinzufügen, salzen und pfeffern. Die Soße nochmals aufschäumen, auf warmen Tellern anrichten, die Calamaretti darauf streuen und die Seeteufelwürfel darauf setzen.

Alfons Schuhbeck am 28. Mai 2010

Seeteufel im Koriander-Ingwer-Chili-Mantel

Für 4 Personen

Seeteufel:

1 Seeteufel, ohne Kopf und Haut	1 Bund Koriander	1 Stck. Ingwer
Meersalz	Pfeffer, schwarz	Olivenöl
Chili in Mühle (getrocknet)		

Rote-Bete-Püree:

750 g Kartoffeln, mehlig	250 g Rote-Bete, vorgegart	1 TL Wasabi
150 ml Milch	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Spinat:

150 g Spinat, jung	Butter, braun	Muskatnuss
Salz		

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Seeteufel:

Den Seeteufel vom Knochen lösen, trocken tupfen und mit Olivenöl beträufeln. Korianderstängel und Ingwer fein hacken, Chili dazu mahlen. Fisch darin wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bratschlauch geben und zubinden. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen. Er soll innen noch glasig sein.

Rote-Bete-Püree:

Die Kartoffeln gar kochen, Rote-Bete nach zwei Drittel der Kochzeit begeben. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Wasabi, Milch und Butter begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat:

Den Spinat tropfnass in brauner Butter drei Minuten dünsten und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Den Seeteufel aus dem Bratschlauch nehmen und in Medaillons schneiden. Mit Olivenöl besprenkeln, leicht salzen und auf dem Püree anrichten. Den Spinat dazu servieren.

Andreas C. Studer am 21. Mai 2010

Seeteufel mit Kümmel gebraten in Safran-Gewürz-Sud

Für 4 Personen

Seeteufel:

600 g Lottefilet	1 TL Kümmel, ganz	1 EL Öl
50 g Weißbrotbrösel	Chilusalz, mild	

Safran-Gewürz-Sud:

2 Kartoffeln, fest	1 Lorbeerblatt	1 Chilischote, klein
2 Zehen Knoblauch	2 Tomaten	2 Frühlingszwiebeln
0,5 Knolle Fenchel	500 ml Fischfond	2 Scheiben Ingwer
1 Döschen Safran (0,1 g)	0,5 Zitrone, unbehandelt	0,5 Orange, unbehandelt
0,5 Vanilleschote	Chilusalz, mild	Curry, mild
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Seeteufel:

Die Lotte in Medaillons schneiden und mit Kümmel bestreuen. In Weißbrotbröseln wenden und in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf einem Ofengitter zehn Minuten saftig durch ziehen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Chilusalz würzen.

Safran-Gewürz-Sud:

Die Kartoffeln schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. In Salzwasser mit dem Lorbeerblatt, der Chilischote und einer halbierten Knoblauchzehe weich kochen und auf einem Sieb abgießen. Die Gewürze dabei entfernen. Die Tomaten entstrunken und an der Oberfläche über Kreuz einritzen. 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Fenchel putzen, waschen und fein schneiden. Die Zitronen- und die Orangen-Schale abreiben. Den Fischfond um ein Drittel einköcheln lassen. Ingwer, eine Knoblauchzehe und Safran in den Sud geben, einige Minuten ziehen lassen und Ingwer und Knoblauch anschließend wieder entfernen. Einige der Kartoffelwürfel in den Sud einmischen. Restliche Kartoffelwürfel, Fenchel, Lauchzwiebelringe und Tomatenwürfel dazu geben und mit Chilusalz, Curry, Vanillemark und Zitronen- und Orangenabrieb würzen.

Anrichten:

Den Sud mit dem Gemüse in tiefen Tellern verteilen und die Lottescheiben darauf legen.

Alfons Schuhbeck am 22. Januar 2010

Seeteufel mit Venusmuscheln

Für 4 Personen

1 kg Venusmuscheln	1 Fleischtomate	400 g Seeteufel
Salz	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Bund Lauchzwiebeln	200 g Chorizo (scharfe spanische Wurst)
Pfeffer	200 g Penne	

Die Muscheln putzen und gründlich waschen. Fleischtomate kurz mit heißem Wasser abbrühen und in Stücke schneiden. Den Seeteufel von allen Häuten und Sehnen befreien, in Portionsstücke schneiden und salzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei kleiner Hitze braten, dabei eine angedrückte Knoblauchzehe und Thymianzweig in der Pfanne mitbraten, Seeteufel herausnehmen, warm stellen. Das alte Fett abschütten, neues Olivenöl in die gleiche Pfanne geben und die Muscheln dazugeben. Die Lauchzwiebeln waschen und fein hacken, die Chorizo ebenfalls fein schneiden. Lauchzwiebeln, Wurst und Tomatenstücke zugeben, Deckel auf die Pfanne und die Pfanne häufiger ein wenig schütteln, damit die Muscheln immer wieder anders zu liegen kommen. Nach 5 Minuten sollten die Muscheln fertig sein, alle die sich nicht geöffnet haben aussortieren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Penne in reichlich Salzwasser garen. Seeteufel aus der Wärme nehmen mit den Muscheln und dem Gemüse anrichten. Dazu Penne servieren. Fingerschale (Schälchen mit lauwarmen Wasser und einem Zitronenschnitz drin) dazu eindecken.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 09. März 2010

Seezungen-Filet auf Safran-Soße mit Tomaten und Fenchel

Für 4 Personen

Seezunge:

4 Seezungen, a 350 g 2 EL Olivenöl, mild 2 EL Butter, braun
Chilusalz, mild

Soße:

2 TL Puderzucker 0,125 ml Weißwein 2 EL Wermut
0,125 ml Gemüsebrühe 1 Döschen Safran 100 ml Sahne
0,5 Orange, unbehandelt 0,5 Vanilleschote 0,5 Zehe Knoblauch
20 g Butter, kalt Weißwein, reduziert Alio e Olio
Salz Chilusalz

Gebratenes Gemüse:

6 Tomaten 2 Knollen Fenchel 2 EL Olivenöl
Chilusalz

Seezunge:

Die Seezungenfilets in einer Pfanne im Olivenöl bei kleiner Hitze von beiden Seiten in insgesamt etwa drei Minuten braten. Mit Chilusalz und brauner Butter würzen.

Soße:

Einen Streifen Schale aus der Orange herausschneiden. In einem Topf bei milder Hitze den Puderzucker hell schmelzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und auf ein Drittel bis ein Viertel einköcheln lassen. Die Brühe mit dem Safran erwärmen und kurz ziehen lassen. Zur Weißweinreduktion geben und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Sahne dazu geben und mit Chilusalz abschmecken. Orangenschale, Alio e olio, Vanilleschote und die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe hinein geben und einige Minuten darin ziehen lassen. Die Soße durch ein Sieb gießen und die Butter hinein mixen. Je nach Geschmack noch mit etwas reduziertem Weißwein abschmecken.

Gebratenes Gemüse:

Die Tomaten entstrunken und etwa 20 Sekunden in kochendes Wasser legen. In kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Den Fenchel halbieren, und in einen Zentimeter dicke Spalten schneiden. Bei milder Hitze in einer Pfanne im Olivenöl langsam auf beiden Seiten anbraten, die Tomatenzungen zugeben und mit Chilusalz würzen, die Pfanne vom Herd ziehen. Die Seezunge mit dem Gemüse und der Safran-Vanillesoße anrichten.

Alfons Schuhbeck am 20. August 2010

Seezungen-Filet mit Papaya, Pesto, Risotto, grünem Spargel

Für 4 Personen

Risotto:

1 Tasse Risottoreis	1 Zwiebel	0,5 Zucchini
1 Tasse Gemüsebrühe	1 Tasse Rinderbrühe	1 Tasse Weißwein
40 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Pesto:

0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Petersilie	60 ml Olivenöl
20 g Mandeln, getrocknet	1 Zehe Knoblauch	20 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Seezungenfilet:

8 Seezungenfilets, a 75 g	300 g Papaya	1 Chilischote
Salz		

Spargel:

2 Bund Spargel, grün	2 EL Öl	3 cl Salzwasser
----------------------	---------	-----------------

Risotto:

Die Zwiebel und die Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Den Risottoreis mit den Zwiebel- und den Zucchiniwürfeln anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe und Rinderbrühe nach und nach unter Rühren zu dem Risotto geben und circa 30 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesan darunter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto:

Das Basilikum und die Petersilie zupfen, die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Geriebenen Parmesan, Knoblauchzehe, Mandeln, Olivenöl, Petersilie und Basilikum mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Seezungenfilet:

Die Papaya schälen, entkernen und pürieren. Die Chilischote putzen, klein schneiden und mit der pürierten Papaya vermengen. Die gesäuberten Fischfilets im Papaya-Chilimus einlegen und bestenfalls über Nacht durchziehen lassen. Die marinierten Seezungenfilets im vorgeheizten Backofen circa sieben Minuten erwärmen und mit etwas Salz nachwürzen.

Spargel:

Den Spargel schälen und in etwas heißem Öl anbraten. Mit Salzwasser ablöschen und bei offenem Deckel circa sieben Minuten bissfest dünsten.

Sarah Wiener am 05. Februar 2010

Seezungen-Röllchen im Mango-Safran-Sud

Für 4 Personen

250 g Sushi-Reis	2 EL Reisessig	20 g Zucker
0,5 Knolle Ingwer	3 Schalotten	2 Karotten
1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl	400 ml Fischfond
100 g Mangopüree	1 Limette, unbehandelt	10 Fäden Safran
8 Seezungenfilets, a 100 g	1 Bund Koriander	2 Eier
30 ml Schlagsahne	50 g Mehl	80 g Semmelbrösel
40 g Sesam	70 g Butter, kalt	Fett
Salz	Chili	Pfeffer

Den Reis in einer Schüssel mit Wasser bedecken und unter leichtem Rühren waschen, bis das Wasser klar ist. Dabei immer wieder das Wasser wechseln. Nun den Reis mit 300 Millilitern Wasser in einen Topf geben, zehn Minuten stehen lassen und anschließend aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf kleinstmöglicher Stufe zehn bis zwölf Minuten quellen lassen. Wenn der Reis gar ist, den Topf vom Herd nehmen und ein sauberes Tuch zwischen Topf und Deckel legen. Zehn Minuten abkühlen lassen. Den Reisessig zusammen mit dem Zucker und einem Teelöffel Salz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Den Reis in eine Schüssel geben, die Essigmischung darüber gießen und mit dem Spatel einarbeiten. Den Reis dabei nur wenden, nicht rühren. Zum Abkühlen den Reis mit einem feuchten Tuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Ingwer, Schalotten und Karotten waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und die Gemüsestreifen darin anbraten. Mit Mangopüree und Fischfond ablöschen und aufkochen lassen. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale sowie die Safran-Fäden zugeben. Mit etwas Chili aus der Mühle würzen. Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Die Seezungenfilets mit einigen Korianderblättchen belegen und so aufrollen, dass die Hautseite innen ist. Alles mit Zahnstochern fixieren. Die Röllchen in den Sud geben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleinster Stufe darin fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Die Sahne leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Semmelbrösel mit Sesam mischen. Nun den Reis zu Bällchen formen und zunächst in Mehl wenden. Anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Im heißen Fett goldgelb ausbacken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in Würfeln unter den Sud rühren und damit binden. Die Seezungenröllchen und den Sud mit dem Gemüse auf tiefen Tellern anrichten. Die Reiskällchen dazu servieren. Mit einigen Korianderblättchen garniert servieren.

Johann Lafer am 24. April 2010

Senflauch-Gemüse mit Hecht-Frikadellen

Für 2 Personen

1 Kartoffel	2 Schalotten	Salz
150 g Lauch	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Pfeffer	Muskat	1/8 l kräftige Gemüsebrühe
1/8 l Sahne	1 EL groben Senf	500 g Hechtfilet
1 Eigelb	1 EL Brotbrösel	1 TL Senf

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für die Hechtfrikadellen die Kartoffel schälen, die Schalotten schälen, halbieren und mit der Kartoffel in Salzwasser weichkochen. Eine Auflaufform mit der Knoblauchzehe einreiben und ausbuttern. Den Lauch waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Lauch schuppenförmig in die Auflaufform schichten. Etwas pfeffern, salzen und mit geriebenem Muskat bestreuen. Mit Brühe knapp bedecken. Sahne mit dem Senf verrühren und über die Lauchscheiben geben. Bei 200 Grad im Ofen backen bis oben eine Bräunung eintritt. Fischfilet waschen, evtl. Gräten auszupfen oder diese keilförmig ausschneiden. Die Fischstücke durch den Wolf drehen. Gekochte Kartoffel und Schalotten fein hacken, mit Fisch, Eigelb, Brösel und Senf untermischen und gut kneten. Abschmecken mit Pfeffer und Salz und daraus Frikadellen formen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin braten. Mit dem Senflauchgemüse zusammen anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 09. September 2010

Spaghetti mit Schollen-Filet

Für 4 Personen

500 g Spaghetti	Salz	6 El Öl
500 g gemischte Pilze	Pfeffer	1 El Butter
1 Bund Bärlauch	200 ml Schlagsahne	8–10 Schollenfilets
1 Limette	1 Eiweiß (Kl. M)	

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und mit 3 El Öl mischen. Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. 3 El Öl in einer heißen Pfanne erhitzen. Pilze zugeben und rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben. Spaghetti in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) geben. Bärlauch und Sahne in einem Mixer fein pürieren. Zu den Nudeln geben und untermischen. Pilze und Schollenfilets darüber verteilen. Mit Limettensaft beträufeln und leicht pfeffern. Ein Stück Backpapier (etwas größer als die Auflaufform) am Rand mit Eiweiß bestreichen, über die Nudeln legen und am Rand der Form festdrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen.

Tim Mälzer am 29. 05. 2010

Strammer geht's nicht mit Lachs-Filet

Für 4 Personen

Meerrettich-Kresse-Aufstrich:

0,5 Zitrone	200 g Frischkäse	1 EL Crème-fraîche
2 EL Kresse	1 Stck. Meerrettich	2 EL Kresse, als Garnitur
Salz	Pfeffer	

Strammer Max:

3 – 4 Tomaten	500 g Lachsfilet, am Stück	2 EL Butter
4 Scheiben Bauernbrot	4 Eier, M	2 cl Kondensmilch
1 – 2 EL Butterschmalz	8 Friséeblätter, groß	1 Zitrone, unbehandelt
Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Meerrettich-Kresse-Aufstrich:

Die Zitrone auspressen. Frischkäse, einen Esslöffel Zitronensaft, Crème-fraîche, frisch gehackte Kresse und einem Teelöffel geriebenen Meerrettich gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Strammer Max:

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, das Grüne entfernen. Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und quer in circa einen bis eineinhalb Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Lachsscheiben beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer hitzebeständigen Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf beiden Seiten drei bis fünf Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen warm halten. Inzwischen die Brotscheiben tosten. Die Eier verrühren, Kondensmilch und eine Prise Salz hinein geben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Eier-Milch-Mischung darin backen. Die Brotscheiben üppig mit dem Meerrettich-Kresse-Aufstrich bestreichen und gleichmäßig mit den Friséeblättern sowie den Tomatenscheiben belegen. Die Zitronenschale abreiben. Die Brote auf Tellern anrichten und dann die Lachsfilets mit Zitronenabrieb bestreut und zum Schluss das Rührei draufsetzen. Mit etwas Schnittlauch garnieren. Warm servieren.

Horst Lichter am 30. April 2010

Tagliatelle mit Trocken-Tomaten, Pecorino, Basilikum

Für 2 Personen

1 EL Kapern in Meersalz	2 Sardellenfilets	8 getrocknete Tomaten
2 Schalotten	3 EL Olivenöl	2 EL Oliven, entkernt
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	250 g Tagliatelle
50 g Pinienkerne	4 Stiele Basilikum	50 g frisch geriebener Pecorino

Die Kapern und Sardellen in reichlich lauwarmem Wasser eine Stunde wässern. Die Tomaten 15 Minuten in Wasser einweichen. Die eingeweichten Zutaten aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Tomaten, Sardellen, Kapern und Oliven klein hacken. 2 EL Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, angedrückte Knoblauchzehe und die gehackten Zutaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Die Tagliatelle in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen (dauert ca. 8 Minuten). Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Das Basilikum fein schneiden. Die Nudeln in ein Sieb geben, abtropfen lassen und sofort in den Topf zu den gerösteten Zutaten geben. 1 EL Olivenöl darüber geben und mit den Pinienkernen, dem Basilikum und dem geriebenen Käse bestreuen.

Vincent Klink Donnerstag, 22. April 2010

Temaki - Sushi leicht gemacht

Für 8 Tüten:

120 g Sushi-Reis	4 Algenblätter (Nori)	80 g (geräucherten) Lachs
80 g Heilbutt	2 reife Mangoscheiben	2 Lauchzwiebeln
2 EL Reisessig	1 Msp. Salz	0,5 TL Zucker
Wasabi-Paste		

Den Sushi-Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten.

Wichtig: Ihn vor dem Kochen gut waschen, danach ausdampfen lassen. Reisessig, Salz und Zucker vermischen, langsam unter den fertigen Reis heben, abkühlen lassen.

Die Mangoscheiben in vier Streifen schneiden, den Fisch ebenfalls in Streifen. Die Lauchzwiebeln halbieren.

Algenblätter der Länge nach halbieren. Die Blätter nacheinander auf eine Arbeitsfläche legen (raue Seite oben), 1 Esslöffel festgedrückten Reis auf der rechten Seite verteilen, darüber 1 hauchdünne Linie Wasabi (Vorsicht, scharf).

Die Reisfläche belegen: mit Mango- und Lachsstreifen bei vier Tüten, bei den anderen vier Tüten mit Heilbutt und Lauchzwiebel. Diesen Belag diagonal über den Reis legen: ausgehend von der Mitte unten, hin zur rechten oberen Ecke.

Das Noriblatt von rechts unten aus zur Mitte einschlagen, zu einer festen Tüte rollen. Die Naht mit einigen Reiskörnern festkleben. Die Tüten unmittelbar vor dem Essen in Sojasoße tunken, zum Neutralisieren dazwischen Ingwer essen.

Tipps:

Seien Sie kreativ bei der Füllung, kombinieren Sie Saures, Scharfes und Süßes. Klassiker neben Fisch sind Streifen aus Avocado (mit Zitrone beträufeln), eingelegtem Rettich (Takuan), Gurke, Tofu und japanischem Omelett (Tamago Yaki).

Spaß mit Gästen: Nach Belieben kann jeder seine Sushi-Tüte selbst belegen. Bereiten Sie dafür eine Schüssel Reis, eine Schüssel Algenblätter und einen Teller mit den Fisch- und Gemüsestreifen vor.

Unverzichtbar für jede Art Sushi: Reisessig, Ingwer, Sojasoße und Wasabi, eine grüne Meerrettichpaste, ebenso ein scharfes Messer. Gegessen wird mit Stäbchen, große Stücke wie Temaki mit den Händen.

Die Temaki frisch essen, da Algenblätter rasch zäh werden – wegen deren Jodgehalts maximal sechs Tüten pro Person.

Sie trauen sich mehr zu? Inspiration geben Kochbücher, am besten von Japanern verfasst, oder ein Sushi-Kochkurs, den viele japanische Restaurants anbieten.

test Januar 2010

Verschiedene Meeresfische auf Fenchel-Soße

Für 4 Personen

Fenchelsoße:

1 Knolle Fenchel	100 ml Weißwein, trocken	50 ml Champagner
200 ml Gemüsebrühe	50 g Sahne	1 TL Speisestärke
40 g Butter, kalt	0,5–1 TL Fenchel-Pfeffer	Puderzucker
Chilipulver, mild	Anis	Salz

Fisch und Gemüse:

1 Bund Minikarotten	0,5 Bund Spargel, grün	500 g Meeresfischfilets
4 Riesen-Garnelen	1 EL Olivenöl, mild	Chilisalz, mild
Salz		

Fenchelsoße:

Den Fenchel putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Weißwein und Champagner zusammen auf ein Drittel einköcheln lassen. Mit der Brühe auffüllen, ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Mit etwas Anis abschmecken. Die Sahne hinein rühren. Anis und Fenchelscheiben wieder entfernen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in die köchelnde Soße rühren, bis die Soße leicht sämig ist. Zuletzt die Butter hinein mixen und mit Salz und dem karamellisierten Fenchel-Pfeffer würzen.

Fisch und Gemüse:

Die Karotten schälen, das Grün auf einen Zentimeter kürzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Nacheinander in Salzwasser fast weich kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Jede Fischart in vier Portionen schneiden, die Garnelen schälen und entdarmen. Fischstücke und Garnelen in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl insgesamt circa drei Minuten braten und mit Chilisalz würzen. Karotten und Spargel mit der Soße in einer Servierpfanne erhitzen, gegebenenfalls etwas nachwürzen, Garnelen und Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf verteilen.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2010

Wanderer-Fladen mit zwei Füllungen und Forellen-Filet

Für 2 Personen

Für den Fladen:

20 g Hefe	200 ml Wasser, lauwarm	225 g Weizenmehl
1 TL Meersalz	2 EL Olivenöl	

Ziegen-Frischkäse-Füllung:

100 g Ziegen-Frischkäse	1 EL schwarze Oliven	1 Tomate
1/2 Bund Basilikum	1 Peperoni	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Füllung mit Avocadocreme und Forelle:

1 Avocado (weich)	1 Zitrone, Saft und Schale	1 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer	1 geräuchertes Forellenfilet	

Den Ofen auf maximale Hitze vorheizen. Die Hefe zerkrümeln und mit dem lauwarmen Wasser gut vermengen. Mehl und Salz dazugeben. Mit der Maschine 10 Minuten langsam kneten. Anschließend das Öl unterrühren und dann den Teig in einer mit Folie dicht verschlossenen Schüssel 30 Minuten ruhen lassen. Auf einem mit Trennpapier belegten Backblech kleine Teighaufen aufbringen. Ordentlich mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch abdecken. 20 Minuten gehen lassen und dann im Ofen zirka 20 Minuten braun backen. Sind die Fladen aus dem Ofen dann sollten sie unabgedeckt gut auskühlen, es sei denn man verspeist sie sofort. Für die Frischkäsefüllung zuerst den Käse mit dem Schneebeesen gut durcharbeiten. Oliven, Tomate, Basilikum und Peperoni fein hacken und unter den Käse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die zweite Füllung Avocado schälen, halbieren und den Kern entnehmen. In feine Würfel schneiden. Etwas Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und Abrieb und Schnittlauch mit der Avocado verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Solange verrühren bis wir eine cremige Konsistenz haben. Fladen halb aufschneiden und mit der Avocadocreme bestreichen. Forellenfilet darauf krümeln, fertig.

Vincent Klink Sonntag, 19. September 2010

Warmer Räucher-Lachs mit Fenchel-Salat

Für 6–8 Personen

2 ungeleimte Naturholzbretter		
2 Handvoll Räucherchips	2 Tl Fenchelsaat	2 Tl Koriandersaat
1 Bio-Orange	1 Bund Dill	2 Stücke Lachsfilet a 700 g
1 El grobes Meersalz	2 El Zucker	

Die Holzbretter über Nacht in Wasser einweichen. Räucherchips in einer Schüssel mit Wasser bedeckt 30 Min. einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen. Fenchel- und Koriandersaat im Mörser zerstoßen. Orange in Scheiben schneiden, die Orangenscheiben halbieren. Dill grob schneiden. Lachs mit der Hautseite nach unten mittig auf die Holzbretter legen. Mit Meersalz, Zucker, Fenchel und Koriander bestreuen. Mit Dill und Orangenscheiben belegen. Mit Klarsichtfolie bedeckt am besten 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Die abgetropften Räucherchips auf der heißen Grillkohle verteilen, mit einem Deckel verschließen. Folie von den Lachsfilets entfernen. Lachs mit den Holzbrettern auf dem vorbereiteten Grill mit geschlossenem Deckel 20 Minuten räuchern. Dazu Fenchelsalat mit Kichererbsen servieren.

Tim Mälzer am 10. 06. 2010

Warmer Salat von Wurzel-Gemüse mit Forellen-Röllchen

Für 4 Personen

1 Rote Bete	1 EL Honig	Salz
1 Knoblauchzehe	5 Forellenfilets	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Sahne	1 Knollensellerie	500 ml Gemüsebrühe
2 große Möhren	1 TL Senf	2 EL Apfelessig
4 EL Walnussöl	Pfeffer	2 EL Walnüsse
1 Packung Gartenkresse		

Die Rote Bete mit Honig, Salz und angedrückter Knoblauchzehe in Alufolie packen und im Backofen bei 220 Grad ca. 1 Stunde backen. Die Forellenfilets entgräten und von der Haut nehmen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ein Forellenfilet würfeln und mit der kalten Sahne, Salz und der gehackten Petersilie zur Farce pürieren. Die Forellenfilets damit bestreichen und aufrollen, in Frischhaltefolie und Alufolie wickeln und ca. 15 Minuten pochieren. Sellerie schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden in Gemüsebrühe weich kochen. Die Möhren putzen, längs in Scheiben schneiden und kurz mit weich dünsten. Aus Senf, Essig und Walnussöl eine Vinaigrette herstellen, falls nötig mit ein wenig Gemüsebrühe verdünnen mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Rote Bete schälen und in schöne Stücke schneiden, mit Sellerie und Möhren in der Vinaigrette marinieren. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten am Ende ein wenig Zucker zugeben und karamellisieren. Fisch auswickeln und aufschneiden. Gemüse hübsch auf dem Teller anordnen und Forellenröllchenscheiben danebenlegen Mit Gartenkresse und Walnüssen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 16. November 2010

Weihnachtliche Bouillabaisse

Für 4 Personen

Kardamom und Fenchel:

1 TL Kardamomkörner 2 TL Fenchelkörner 2 – 3 TL Puderzucker

Suppe:

1,5 Knolle Fenchel 800 ml Gemüsebrühe 200 g Sahne
30 g Butter, kalt 1 – 2 EL Butter, braun 1 Zehe Knoblauch
1 Scheibe Ingwer 0,5 TL Curry 0,5 Orange, unbehandelt
2 Stangen Frühlingszwiebeln Chili, gemahlen, mild Salz

Fisch, Krebse:

0,5 Zehe Knoblauch 0,5 Orange, unbehandelt 0,5 TL Kümmel, ganz
20 Flusskrebse 1 EL Butter, braun 1 Scheibe Ingwer
1 Splitter Zimt 0,25 Schote Vanille Chilisalز, mild
Salz

Einlage:

4 Lachsfilets a 70 g 2 EL Olivenöl, mild 4 Kabeljaufilets a 70 g
4 Rotbarbenfilets 4 Jacobsmuscheln Butter
Chilisalز, mild

Karamellierter Kardamom und Fenchel:

Die Kardamom- und Fenchelkörner in einer Pfanne bei milder Temperatur erwärmen, mit etwas Puderzucker bestäuben und unter Rühren schmelzen lassen. Weitere zwei bis drei mal Puderzucker darauf stäuben und jedes Mal schmelzen lassen. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in einem Mörser fein zerreiben. Sofort in ein gut schließbares Gefäß geben, damit es trocken bleibt.

Suppe:

Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Fenchel putzen, halbieren, waschen und samt Strunk in einen halben Zentimeter große Stücke schneiden. Das Fenchelgrün für später aufbewahren. Den Fenchel in der Brühe knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten mehr ziehen als köcheln lassen, bis er weich ist. Ein Drittel des Fenchels als Einlage heraus nehmen und beiseite stellen. Die Sahne zur Suppe geben und mit Butter und brauner Butter pürieren. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Etwas Schale der Orange abreiben. Knoblauch und Ingwer mit dem Curry und einer Prise karamellisiertem Fenchelgemisch hinein rühren. Einige Minuten ziehen lassen, mit etwas Orangenabrieb, Salz und Chili abschmecken und durch ein nicht zu feines Sieb passieren. Die abgenommene Fenchel-Einlage und die Frühlingszwiebeln in der Suppe erwärmen. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Fisch, Krebse:

Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Aus der Orange einen Streifen Schale heraus schneiden. Die Krebse mit dem Kümmel für ein bis zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben und in kaltem Wasser abschrecken. Die Krebschwänze und –scheren vom Körper trennen. Schwänze schälen und den Darm entfernen. Die Scheren knacken und das Fleisch heraus lösen. Zum Anrichten in einen Esslöffel Butter mit Knoblauch, Ingwer, Zimt, Vanille und Orangenschale erwärmen und mit Chilisalز würzen. Die Krebshöpfe von allen Weichteilen befreien, sodass nur noch die Schalen übrig bleiben. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten rösten. Zur Dekoration beiseite legen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Einlage:

Den Lachs auf ein gebuttertes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten saftig durchziehen lassen. Anschließend mit mildem Olivenöl bestreichen und mit Chilisalز

und ein wenig von der karamellisierten Kardamom-Fenchel-Mischung würzen. Kabeljau, Rotbarbe und Jacobsmuscheln in einer Pfanne im Olivenöl anbraten und mit Chilisalz und der Kardamom-Fenchel-Mischung würzen.

Anrichten:

Die Soße nochmals aufmixen, auf vertieften warmen Tellern verteilen und die Champignons darauf streuen. Je ein Stück Lachs und Kabeljau darauf legen und das Krebsfleisch darauf verteilen. Mit den Krebschalen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 17. Dezember 2010

Wolfsbarsch auf Tomaten-Scheiben mit Buttermilch-Schaum

Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets, mit Haut	1 Tomate, klein	1 Tomate, mittelgroß
1 Zitrone, unbehandelt	1 Knoblauchzehe	1 EL Sauerrahm
1 EL Crème-fraîche	75 g Buttermilch	3 EL Gemüsefond
6 EL Olivenöl	1 TL Rotweinessig	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Prise Chili, gemahlen	Zucker
1 Prise Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer	Salz

Die kleine Tomate waschen, den Strunk entfernen, klein schneiden und mit dem Gemüsefond vermengen. Anschließend in einen Topf geben und erhitzen. Den Rosmarin zupfen, den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Rosmarin und zwei Knoblauchscheiben in den Topf geben und acht Minuten neben dem Herd ziehen lassen. Anschließend durch ein grobes Sieb passieren, zwei Esslöffel Olivenöl und den Rotweinessig hinzugeben. Abschließend mit dem Chili, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buttermilch, den Sauerrahm und die Crème-fraîche vermengen und einen Esslöffel Olivenöl unter Rühren hinzugeben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Ganze mit Cayennepfeffer, einer Prise Zucker, etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten vier Minuten kräftig anbraten. Anschließend die Pfanne von dem Herd nehmen, den Fisch wenden und in der Nachhitze weitere zwei Minuten ziehen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen die übrige Tomate waschen, vom Strunk befreien, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend pro Teller vier Scheiben Tomaten auflegen, die Tomatenmarinade darauf verteilen. Anschließend die Wolfsbarschfilets darauf setzen und mit dem Buttermilchschaum umkränzen. Das Basilikum zupfen. Den Wolfsbarsch auf Tomatenscheiben mit dem Buttermilchschaum auf Tellern anrichten und mit Basilikum garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Juli 2010

Wolfsbarsch im Brot-Mantel mit Orangen-Fenchel

Für 4 Personen

800 g Filet vom Wolfsbarsch	1 Kastenweißbrot	100 g Zanderfilet
100 ml Sahne	1 Wintertrüffel, schwarz	5 EL Olivenöl
2 Knollen Fenchel	2 Zwiebeln, rot	1 Sternanis
2 Orangen	50 g Butter	6 Stiele Petersilie, glatt
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Kastenweißbrot entrinden und für circa zwei Stunden in das Gefrierfach legen. Anschließend mit der Brotmaschine längs in circa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Das Wolfsbarsch-Filet in vier Stücke portionieren und kühl stellen. Den Zander in Würfel schneiden und leicht anfrieren. Anschließend zusammen mit der Sahne in einer Küchenmaschine fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die Brotscheiben auslegen und dünn mit der Farce bestreichen. Nun die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Den Trüffel hauchdünn hobeln und jeweils auf die mit Farce bestrichenen Brotscheiben legen. Die Fischfilets darauf geben und mit einigen Blättchen Petersilie belegen. Das Ganze einwickeln und leicht andrücken. Drei Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischrollen darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Gitter setzen und im Backofen zehn bis fünfzehn Minuten garen. Den Fenchel putzen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel mit den Zwiebeln darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Die Orangen auspressen und den Saft zum Fenchel geben. Nun den Sternanis zufügen. Bei mittlerer Hitze den Fenchel weich garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in Würfeln zugeben und den Sud damit binden. Die restliche Petersilie in Streifen schneiden und unter den Fenchel mischen. Den Orangen-Fenchel auf Tellern anrichten, den Fisch darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 04. Dezember 2010

Wolfsbarsch in Salz-Kruste

Für 6 Personen

2 Bio-Zitronen	1 Knoblauchzehe	2-3 Tl getr. Lavendelblüten
500–600 g Meersalz	1 Eiweiß Kl. M	1 Wolfsbarsch a 1 Kg
2 Lorbeerblätter	5 El Zucker	2 El Olivenöl

Zitronenschale von 1 Zitrone dünn abschälen. Mit Knoblauch, Lavendelblüten und Salz im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. 1 El Zitronensalz zum Servieren beiseite stellen. Übriges Zitronensalz in einer Schüssel mit dem Eiweiß mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hälfte vom übrigen Zitronensalz auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauf legen, das restliche Salz möglichst dünn darüber verteilen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 25-30 Min. garen. 1 Zitrone quer halbieren, die Schnittflächen mittig einschneiden und je ein frisches Lorbeerblatt hineinstecken. Zucker auf einen Teller geben und die Schnittflächen der Zitrone hineindrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zitronen auf den Schnittflächen darin 2-3 Min. braten. Fisch aus dem Ofen nehmen, Salz und Haut entfernen. Fischfilets auslösen, mit Zitronenmeersalz würzen und mit der gebratenen Zitrone und dem Gemüse servieren.

Tim Mälzer am 04. 09. 2010

Wolfsbarsch mit Dill-Bohnen und Kartoffel-Paprika-Soße

Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets a 150 g	200 g festk. Kartoffeln	200 g breite Bohnen
1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 unbehandelte Zitrone	200 ml Gemüsefond	0,5 TL gemahlener Kümmel
1 EL Butter	1 Zweig Majoran	1 Zweig Dill
1 Lorbeerblatt	1 kl. getr. Chilischote	3 EL Olivenöl
edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. geräucherter Paprika	mildes Chilipulver
Chilisalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden und im Salzwasser mit dem Lorbeerblatt, der Chili und der Knoblauchhälfte 15 bis 20 Minuten weich köcheln. Anschließend gut abtropfen lassen und die Gewürze entfernen. Für die Soße die Zwiebel abziehen und in zentimetergroße Blätter schneiden. Die Paprikaschote vom Strunk befreien, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in gleich große Stücke schneiden. Beide Gemüsesorten in 150 Millilitern Fond knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten weich köcheln lassen. Anschließend 1/3 des Gemüses heraus nehmen und das übrige Gemüse mit dem Fond, ein paar gekochten Kartoffelwürfel und dem Olivenöl glatt mixen. Das entnommene Gemüse mit den abgetropften Kartoffelwürfeln in die Soße rühren. Für das Gulaschgewürz etwa eine Messerspitze Zitronenschale abreiben. Die Majoranblätter abzupfen und etwa zwei Teelöffel klein hacken. Den Kümmel mit dem übrigen Knoblauch, der Zitronenschale und dem Majoran klein hacken. Beide Paprikapulversorten mit etwas Wasser glatt rühren. Die Paprikasoße mit einem Teil vom Gulaschgewürz würzen und beide angerührte Paprikasorten dazu geben. Das Ganze einige Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dillblätter abzupfen und klein hacken. Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und schräg in etwa zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den übrigen Fond erhitzen, die Bohnen darin heiß schwenken, die Butter hinein rühren und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Chilipulver und Dill würzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, schräg halbieren und die Haut leicht einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch zuerst auf der Hautseite etwa drei Minuten kross anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen, wenden und in der Resthitze glasig durchziehen lassen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Den Wolfsbarsch mit den Dillbohnen auf Tellern anrichten und mit der Kartoffel-Paprika-Soße garnieren.

Alfons Schuhbeck am 29. Oktober 2010

Zander auf der Haut gebraten, Schwarzwurzel-Bandnudeln

Für 2 Personen

1 EL Zitronensaft	400 g Schwarzwurzeln	60 g geräucherter Speck
2 Schalotten	1 EL Butter	1 TL Mehl
100 ml Weißwein	250 ml Fischfond	150 g Crème double
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zanderfilets mit Haut	Salz, Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl		

Eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Speck fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Speck zugeben. Alles mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen, gut umrühren und den Weißwein etwas einkochen lassen. Dann Fischfond und Crème double hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Zander auf der Haut kreuzweise einschneiden (nur die Haut nicht das Fleisch einschneiden.) Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Haut- und Fleischseite kurz anbraten, dann auf der Hautseite fertig garen. Petersilie unter die Soße mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blanchierte Schwarzwurzeln mit der Soße mischen. Zander mit den Schwarzwurzeln anrichten. Dazu passen Bratkartoffeln.

Otto Koch Freitag, 03. Dezember 2010

Zander auf Laitue-Püree mit Weinberg-Schnecken

Für 4 Personen

Laitue-Püree:

1 Kopf Eisbergsalat	0,5 dl Fischfond	0,5 Zitrone
Salz	Butter	

Zanderfilet:

4 Zanderfilets	Salz	Olivenöl
----------------	------	----------

Schnecken:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	16 Weinbergsschnecken
0,5 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	Butter, Öl

Kräuterbutter:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch, klein	100 g Butter, weich
Kerbel	Petersilie	Kresse
Salz	Pfeffer	Zitrone

Kresse zum Garnieren

Laitue-Püree:

Die grünen Blätter vom Salat abreißen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abkühlen, auspressen und mit einem Messer kleinhacken. Die Butter in einer Kasserolle hellbraun werden lassen, in eine Tasse geben und im Kühlschrank abkühlen. Die Salatblätter im Mixer mit dem Fischfond pürieren, einen Hauch Salz dazu geben und durch ein feines Sieb passieren. In einer Kasserolle wieder erhitzen. Die Soße mit der Nussbutter montieren, eventuell noch einen Spritzer Zitronensaft dazu geben.

Zanderfilet:

Den Zander salzen und in einer Pfanne in Olivenöl schön kross anbraten, dann kurz durchziehen lassen.

Schnecken:

Die Schalotten, die Petersilie und die Knoblauchzehe putzen und in feine Würfel schneiden. Schalotten- und Knoblauchwürfel in etwas Öl sanft andünsten. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnecken darin erhitzen.

Kräuterbutter:

Die Schalotte und die Knoblauchzehe putzen und sehr fein hacken. Mit der Butter in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Esslöffel fein gehackte Petersilie, einen Esslöffel fein gehackten Kerbel und einen Esslöffel fein gehackte Kresse hinzugeben. Mit einem Spritzer Zitrone würzen, alles gut vermischen und kaltstellen. Auf einem Teller zuerst die grüne Soße geben, dann den Zander drauf legen. Die Schnecken rundherum legen und mit feiner Gartenkresse bestreuen.

Lea Linster am 20. August 2010

Zander im Speck-Mantel mit Kräuter-Soße, Bratkartoffeln

Für 2 Personen

3 Kartoffeln, fest	1 Bund gemischte Kräuter	100 ml Fischfond
100 ml Weißwein	500 g Zanderfilet	100 g Frühstücksspeck
1 Schalotte	3 EL Butter	Salz, Pfeffer
100 g Crème double		

Kartoffeln kochen und pellen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Fischfond und Weißwein in einen Topf geben und um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Das Zanderfilet in vier gleich große Stücke schneiden und dünn mit den Speckscheiben umwickeln. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln in gleich dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun braten. Die Schalotte zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

Zur Soße die Crème double geben, noch ein bisschen einkochen lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Dann die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln übereinander gestapelt anrichten. Fisch dazugeben und die Soße darum herum gießen.

Otto Koch Freitag, 03. September 2010 (live auf der IFA)

Zander im Speck-Mantel, Risotto, Meerrettich-Schaum

Für 4 Personen

2 Knollen Rote-Bete, frisch	4 Schalotten	5 Zehen Knoblauch
700 ml Geflügelfond	50 g Parmesan, am Stück	50 ml Olivenöl
250 g Risottoreis	150 ml Weißwein	130 g Butter, kalt
400 ml Fischfond	150 ml Sahne	50 g Meerrettich, frisch
1 Zitrone	4 Zanderfilets, a 140 g	8 Scheiben Bacon
2 EL Butterschmalz	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Die Rote-Bete waschen, schälen, vierteln und durch eine Saftzentrifuge drücken. Den abtropfen- den Saft auffangen. Zwei Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Geflügelfond aufkochen. Den Parmesan auf der Haushaltsreibe fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Den Risotto anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Topf vom Herd nehmen. 50 Gramm Butter würfeln und untermischen. Den Parmesan fein reiben und gemeinsam mit dem Rote-Bete-Saft unterrühren, damit das Ri- sotto eine cremige Konsistenz bekommt. Für den Meerrettichschaum 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die übrigen Schalotten abziehen, würfeln und in der heißen Butter anschwitzen. Mit Fischfond und Sahne ablöschen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Eine halbe Zitrone pressen. Die übrige Butter würfeln. Die Soße mit der Butter schaumig aufmixen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschme- cken. Zuletzt den Meerrettich zufügen. Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Mit je zwei Scheiben Bacon umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zanderfilets darin mit den Kräuterzweigen und drei halbierten ungeschälten Knoblauchzehen von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren und weitere fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Die Filets mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen. Den Risotto mit den Filets auf Tellern anrichten und die frisch aufgeschäumte Meerrettichsoße darüber verteilen.

Johann Lafer am 20. März 2010

Zander mit gebackenen Spaghetti

Für 2 Personen

150 g Spaghetti	2 Schalotten	4 Tomaten
200 g Blattspinat	2 EL Butter	200 ml Fischfond
Salz, Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe	2 Zanderfilets
ca. 50 ml Olivenöl		

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, in Viertel schneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. Eine fein gehackte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Tomaten zugeben und mit dem Fischfond auffüllen und einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Spinat restliche Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen und den Spinat zugeben. Gemüsebrühe zugeben und den Spinat zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderstücke mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Spaghetti umwickeln. (Übrige Spaghetti können als Beilage zum Gerichte gereicht werden.) In einer Pfanne mit reichlich Olivenöl die Zanderfilets ausbacken, bis sie goldbraun sind und der Fisch gar ist. Dabei entstehen die hübschesten Formen. Den Blattspinat in der Mitte eines Tellers anrichten und die gebackenen Zanderstücke in Spaghetti anlegen. Mit der Tomatensoße umgießen.

Otto Koch Freitag, 23. April 2010

Zander mit Meerrettich-Kruste und Rahm-Sauerkraut

Für 2 Personen

Für das Rahmsauerkraut:

1 Schalotte	1 EL Butter	1 TL Zucker
300 g Sauerkraut, frisch	2 Wacholderbeeren	2 Pimentkörner
100 ml Weißwein	150 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Für den Zander:

2 Schalotten	4 EL Butter	1 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer	2 Zanderfilets a 200 g	125 ml Fischfond
20 ml trockener Wermut	1 Zweig Thymian	1 Msp. Zitronenschale
frischer Meerrettich		

Für das Rahmsauerkraut die Schalotte schälen und fein schneiden. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Zucker und danach das Sauerkraut zugeben. Wacholderbeeren und Pimentkörner zerdrücken, zugeben und mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Sahne untermischen und zugedeckt alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Fisch Schalotten schälen und fein schneiden. Eine gewürfelte Schalotte in einer Pfanne mit 1 TL Butter goldgelb anschwitzen. Etwas abkühlen lassen und mit 2 EL weicher Butter und Semmelbröseln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Die restlichen Schalottenwürfel in der Fischpfanne anschwitzen, mit Fischfond und Wermut auffüllen, Thymian zugeben und etwas einkochen lassen. Zitronenschale untermischen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 TL kalter Butter unter die Soße rühren und diese damit binden. Meerrettich schälen und fein reiben (ca. 1 EL), dann Meerrettich unter die Butter-Schalotten-Masse rühren und diese Masse dünn auf die Fischfilets streichen. Unter der Grillschlange (oder Oberhitze) im Backofen die Fischfilets goldbraun gratinieren. Fischfilets mit der Soße anrichten und mit dem Rahmsauerkraut servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink Donnerstag, 18. November 2010

Zander-Filet mit Möhren-Gemüse und Senf-Soße

Für 4 Personen

4 Zanderfilets, a 180 g	500 g Möhren	500 g Kartoffeln, festkochend
1 Peperoni	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
35 g Butter	25 g Mehl	2 EL Senf , mittelscharf
375 ml Gemüsebrühe (Instant)	250 ml Milch	3 EL Öl
1 Prise Zucker	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Zitrone pressen. Die Zanderfilets abspülen, trockentupfen, in acht Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und circa drei Esslöffeln Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Anschließend abgießen und warm stellen. Für die Soße 25 Gramm Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren etwa eine Minute anschwitzen. Je 250 Milliliter Brühe und Milch unter ständigem Rühren hinzufügen, das Ganze aufkochen lassen und den Senf unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, schälen, entkernen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel Öl zusammen mit zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend mit der restlichen Brühe ablöschen, etwa fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite etwa fünf Minuten braten. Die Petersilie waschen und trockentupfen. Ein paar Blätter beiseite stellen, den Rest fein hacken und anschließend unter die Möhren rühren. Den Zander mit Möhren, Kartoffeln und Soße anrichten und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

Horst Lichter am 09. Januar 2010

Zander-Spitzkohl-Kugeln

Für 2 Personen

1/2 Spitzkohl (ca. 400 g)	Salz	150 g Zanderfilet ohne Haut
100 ml Sahne	Pfeffer	1 TL Anisschnaps
1/2 Bund Dill	1 EL Butter	60 ml Fischfond
100 g Karotte	80 g Crème-fraîche	1 TL scharfer Senf
Zucker		

Vom Spitzkohl 6 schöne große Blätter vorsichtig ablösen und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Zanderfilet in kleine Würfel schneiden, mit der Sahne mischen und kurz in den Froster stellen. Dill fein schneiden. Fisch und Sahne mit einer Prise Salz, Pfeffer und Anisschnaps in einen Cutter geben und zu einer glatten Farce verarbeiten. Evtl. noch etwas Sahne zugeben. Dill untermischen und die Masse auf die blanchierten Kohlblätter geben. Diese zu kleinen Kugeln formen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter von allen Seiten anbraten. Etwas Fischfond angießen und die Kugeln zugedeckt bei mittlere Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Vom restlichen Kohl den Strunk ausschneiden, den Kohl in feine Streifen schneiden und dann noch fein hacken. Karotte schälen, fein raspeln und zum gehackten Kohl geben. Crème-fraîche und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen, evtl. mit einer Prise Zucker abschmecken. Die Kugeln anrichten, den angemachten Kohl dazu servieren.

Vincent Klink Dienstag, 26. Mai 2010

Zucchini-Lachs-Roulade mit Kartoffel-Senf-Salat

Für 2 Personen

1/2 Bund Kerbel	1 Stängel Basilikum	20 g Fenchelsamen
20 g Meersalz	20 g Zucker	weißer Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 TL grober Senf	250 g Lachsfilet
180 g Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	40 ml Geflügelfond
40 ml weißer Balsamico	Salz, Muskat	ca. 80 ml Rapsöl
1 Zucchini	2 EL Olivenöl	

Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Kräuterblätter von den Stielen zupfen. Fenchelsamen, Meersalz und Zucker zusammen mit den Kräuterstielen im Mörser gut zerreiben. Gemahlener Pfeffer, Olivenöl und 1 TL Senf zugeben und eine cremige Marinade herstellen. Den Lachs von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen und 12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Kartoffeln kochen, abschütten, dann pellen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Geflügelfond erhitzen und über die Kartoffeln und Zwiebelwürfeln gießen. Balsamico mit 1 TL Senf, etwas Salz, Pfeffer und Muskat vermischen, ebenfalls zu den Kartoffeln geben und nach und nach Rapsöl untermischen. Zucchini in dünne längliche Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Vom Lachs die Beize abreiben und in dünne Scheiben aufschneiden. Die Scheiben sollten möglichst so breit und lang wie die Zucchini sein. Die Lachs-Scheiben exakt auf die Zucchinischeiben legen und zu Rouladen aufrollen. Kartoffelsalat mit etwas geschnittenem Kerbel bestreuen und nochmals abschmecken. Lachsroulade und Kartoffelsalat anrichten, mit Kerbel und Basilikum garnieren. Dazu passt grüner Salat.

Jörg Sackmann Freitag, 24. September 2010

Index

- Aal, 47
Artischocke, 19, 36
Aubergine, 30
Avocado, 14, 55, 96
- Barsch, 13
Bohnen, 47, 101
Bouillabaisse, 98
Bratkartoffeln, 64, 104
- Dorade, 9, 27, 32
Doraden-Filet, 9–11, 34, 51
- Eisberg, 103
Erbsen, 2, 56, 57, 62
- Fenchel, 14, 52, 69, 71, 88, 95, 96, 100
Fisch-Curry, 33
Fisch-Filet, 27, 33, 77, 95
Fisch-Frikadelle, 91
Fisch-Stäbchen, 15, 48
Forelle, 68, 69
Forellen-Filet, 16, 29, 49, 96, 97
- Gratin, 34, 35
Gurke, 5, 13, 21, 28, 35, 38, 41, 45, 64–66, 70, 77, 78
- Hecht, 36, 91
Heilbutt, 31, 37, 48, 94
Hering, 3, 38
- Kürbis, 40
Kabeljau, 40
Kabeljau-Filet, 12, 39, 41–44, 70, 98
Kaviar, 7
- Lachs, 71
Lachs-Filet, 4–6, 17, 20, 21, 24, 28, 40, 53–58, 61–63, 92, 98, 109
Lachs-Forelle, 1, 35, 59, 60
Lachs-Tatar, 62
Lasagne, 61
Lauch, 12, 46, 69, 71
Linsen, 37, 40, 53
- Möhren, 2, 4, 25, 38, 44, 52, 79, 90, 95, 97, 108
Müllerin, 17
Mangold, 2, 35
Matjes, 45, 64–67
- Nudeln, 22, 35, 43, 87, 91, 93, 106
- Pak-Choi, 42
Paprika, 15, 38, 55
Pilze, 6, 12, 26, 42, 46, 69, 91
Porree, 72, 79
- Räucherfisch, 2, 30, 46, 47, 61, 67, 69, 96
Radieschen, 61
Ravioli, 43
Reis, 15, 23, 31, 41, 53, 58, 73, 89, 105
Rettich, 1, 28, 30, 45, 61, 63, 67, 70, 92, 105, 107
Rotbarbe, 71, 98
Rotbarsch, 26, 72, 73
Rote-Bete, 24, 34, 67, 74, 85, 97, 105
Rucola, 27, 58, 61
- Saibling, 27
Saibling-Filet, 25, 70, 75, 76
Sardellen, 10, 17, 68, 93
Sauerkraut, 7, 107
Schellfisch, 77
Scholle, 79, 80, 91
Schoten, 15, 18, 22, 33
Schwarzwurzeln, 102
Seelachs, 15, 18, 35, 81–83
Seeteufel, 8, 84–87
Seezunge, 17, 54, 78, 88–90
Sellerie, 2, 4, 9, 11, 60, 68, 97
Spargel, 6, 17, 22, 28, 42, 59, 60, 89, 95
Spinat, 8, 11, 17, 20, 37, 39, 40, 43, 54, 59, 61, 62, 76, 81, 85, 106
Spitzkohl, 72, 108
Sushi, 75, 90, 94
- Tatar, 13, 35, 62, 67
Teig-Taschen, 43

Thunfisch, 14, 27

Wirsing, 81

Wolfsbarsch, 50, 99–101

Zander-Filet, 19, 21–23, 44, 52, 62, 68, 74,
100, 102–108

Zucchini, 4, 9, 18, 29, 82, 89, 109