

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2023

101 Rezepte

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

Inhalt

Karpfen blau, Meerrettich-Dip, gebratene Salatherzen	1
Lachsforelle mit Rievkooche und Honig-Senf-Dip	2
Saibling mit Tagliolini in cremiger Fenchel-Soße	3
Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-Püree	4
Saibling mit Lebkuchen-Bröseln und Rotkohl	6
Fischstäbchen auf Orangen-Kartoffel-Stampf und Spinat	7
Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Kräuter-Salat	8
Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten	9
Lachs-Päckchen mit scharfer Erdnuss-Soße und Brokkoli	10
Knuspriges Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl	11
Nudel-Thunfisch-Gratin	12
Kabeljau-Kartoffel-Auflauf Finkenwerder Art	12
Gebackener Karpfen mit Kartoffel-Gurken-Salat	13
Weihnacht-Karpfen in Bier-Soße	14
Karpfen aus dem Ofen	14
Kräuter-Karpfen	15
Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat	16
Pfannen-Lachs mit Gemüse und gebratenem Romana-Salat	17
Big-Mac-Rösti à la Henssler	18
Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips	18
Saibling mit Kresse-Soße und Pilz-Nudel-Salat	19
Seelachs-Filet mit Kräuterkruste, Möhren, Kartoffel-Püree	20
Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat	21
Gratinierte Lachs-Schnecken mit Zuckerhut-Salat	22
Ofen-Seelachs mit krossem Brotsalat	23

<i>Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle</i>	24
<i>Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter</i>	24
<i>Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Entenhaut</i>	25
<i>Gemüse-Salat mit gebratenem Fischfilet</i>	26
<i>Dorade und Fenchel-Salat mit Speck</i>	27
<i>Ceviche von der Dorade, Erbsen-Püree, Melonen-Salat</i>	28
<i>Sardinen-Escabeche mit Tomaten-Salat und Brotchip</i>	29
<i>Fischburger alla Henssler</i>	30
<i>Heringe gebraten mit Dill-Tomaten</i>	30
<i>Forelle vom Drehspieß</i>	31
<i>Lachs in Pfefferkruste, Zitronen-Kräuter-Butter, Couscous</i>	32
<i>Zitronen-Lachs-Filet mit Kartoffel-Salat</i>	33
<i>Fisch-Stäbchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat</i>	34
<i>Dorade mit Passionsfrucht-Hollandaise</i>	35
<i>Schwertfisch-Involtini mit Peperonata, Basilikum-Öl</i>	36
<i>Pasta mit Saibling und Haselnuss-Pesto</i>	37
<i>Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat</i>	38
<i>Farfalle mit Steinbutt und Tomatenschaum</i>	39
<i>Forelle mit Blattsalat und Beeren-Dressing</i>	40
<i>Blumenkohl-Kartoffel-Gratin, Scholle, Mayonnaise</i>	41
<i>Lachs-Filet vom Grill</i>	42
<i>Räucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat</i>	43
<i>Saure Brat-Barbe mit Tomaten-Stampf und Artischocke</i>	44
<i>Rührei mit Räucher-Makrele und Schnittlauch-Joghurt</i>	45
<i>Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat</i>	46
<i>Finkenwerder Scholle, Speck, Kartoffel-Meerrettich-Püree</i>	47
<i>Salat mit Fisch und Meeresfrüchten</i>	48
<i>Matjes mit Avocado, Orangen und Knusperbrot</i>	49
<i>Wolfsbarsch gebraten mit warmem Panzanella</i>	50
<i>Zander-Filet, Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto</i>	51
<i>Thunfisch und Spargel im weißen Tomaten-Fond</i>	52
<i>Lachsforelle im Kartoffel-Mantel mit Avocado-Dip</i>	53

Blumenkohl-Curry mit Zander	54
Fischstäbchen mit Kartoffel-Gurken-Salat	55
Spitzkohl-Fisch-Rouladen mit Kräutern	56
Gefüllte Mai-Scholle auf Kartoffel-Gurken-Gemüse	57
Fisch-Gemüse-Pfanne	58
Gefülltes Schollen-Filet im Schinken-Mantel	59
Lachs-Burger mit Reis-Brötchen	60
Steinbutt mit Sauce béarnaise, Spargel-Edamame-Ragout	61
Kirschtomaten mit Lachs-Füllung und Bärlauch-Creme	62
Forellen-Filet mit Gurken-Salsa und Kartoffel-Stampf	63
Thunfisch-Tatar auf Auberginen-Tempura	64
Thunfisch-Tataki, Paprika-Gemüse, Basilikum-Tempura	65
Doraden-Filet mit Tomaten-Vinaigrette und Fenchel	66
Lasagne mit Lachs, Spinat und Schinken	67
Lachs-Filet vom heißen Teller	68
Kabeljau mit Schmorfenichel, Garnelen, Karotten-Chips	69
Galette mit Räucherfisch	70
Vitello tonnato al rovescio	71
Skrei mit Blumenkohl-Püree, Kohl-Gemüse, Kapern-Schaum	72
Forellen-Filet mit Mandeln und Zitronen-Butter	73
Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum	74
Saibling gedämpft mit Frühlingszwiebeln und Ingwer	75
Lachs-Tagliatelle mit Zitronen-Soße	76
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel	77
Fisch-Frikadelle mit Kartoffel-Gurken-Salat	78
Fish and Chips mit Sauce tartare	79
Skrei-Filet mit Auberginen	80
Lachsforelle mit Wurzelgemüse und Sellerie-Püree	81
St. Petersfisch im Kokos-Sud, Glasnudel-Salat, Garnelen	82
Spicy Lachs Tempura Roll	83
Lachs-Schaschlik	84
Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber	84

Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs	85
Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa und Forellen-Filet	86
Forellen-Lachs-Tatar mit Fenchel und Rote-Bete-Sorbet	87
Skrei, Blutwurst-Kruste, Graupen-Risotto, Rote Bete	88
Fisch in Pergament mit Tomaten und Pesto	89
Lachs-Involtino mit Wirsing	90
Seeteufel-Medaillons, Blumenkohl-Schaum, Speck-Crumble	91
Winterspinat-Graupen mit Eigelb, Räucherforelle, Schaum	92
Kartoffel-Salat mit Kabeljau und Sauce tartare	93
Hamburger Pannfisch mit grober Senf-Soße, Bratkartoffeln	94
Kartoffel-Velouté mit Kräuter-Öl, Räucher-Aal, Birnen	96
Saibling, Petersilien-Emulsion, Speck-Espuma, Feldsalat	97

Index **98**

Karpfen blau, Meerrettich-Dip, gebratene Salatherzen

Für 4 Personen:

1 Karpfen	1 l Wasser	6 EL Weißweinessig
100 ml Weißwein	1 Möhre	2 Zwiebeln
4 Lorbeerblätter	4 Zweige Petersilie	1 Stange Staudensellerie
0.5 Zitrone	1 EL Pfefferkörner	2.5 EL Salz

Für den Meerrettich-Dip:

200 g Crème-fraîche	200 g Schmand	3 EL süße Sahne
2 EL Meerrettich	2 EL geriebener Meerrettich	1 Bio-Zitrone
Salz, Zucker		

Für die Römersalat-Herzen:

2 Römersalat-Herzen	1 EL Butterschmalz	1 EL Puderzucker
---------------------	--------------------	------------------

Für die Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	1 EL Butterschmalz
2 EL Pflanzenöl	Salz, Zucker	

Der Karpfen sollte unbedingt frisch sein und eine schleimige Oberfläche haben. Am besten vom Fischhändler ausnehmen und längs halbieren lassen.

2-3 EL Essig mit der gleichen Menge Wasser leicht erwärmen und die Hautseiten der Karpfenhälften damit begießen. Dadurch bekommt die Haut bereits vor dem Kochen eine blaue Färbung. Gemüse und Zwiebeln putzen und in grobe Stücke teilen. Wasser in einen breiten Topf geben und erhitzen. Gemüse, Gewürze, restlichen Essig, Weißwein und Gewürze dazugeben. Zitronensaft und die ausgepresste Zitrone hinzufügen. Den Sud aufkochen und kräftig salzen, Hitze reduzieren. Der Sud sollte nur noch leicht simmern. Die Karpfenhälften hineingeben und etwa 12-15 Minuten garziehen lassen.

Für den Meerrettich-Dip:

Crème fraîche, Schmand und Sahne verrühren. Meerrettich aus dem Glas und frisch geriebenen Meerrettich hinzufügen. Die Creme mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für die Römersalat-Herzen:

Römersalat-Herzen säubern und halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Salatblätter darin einige Minuten braten. Dabei mit etwas Puderzucker bestreuen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln. In Salzwasser garen, danach gut abtropfen lassen. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Dabei salzen und leicht zuckern. Petersilie säubern und fein hacken. Zum Schluss mit den Kartoffeln vermengen.

Servieren:

Den Karpfen vierteln und mit etwas Sud auf Teller geben und dazu etwas Meerrettich-Dip geben. Die gebratenen Salatherzen und die Kartoffeln separat dazu servieren.

Rainer Sass am 29. Dezember 2023

Lachsforelle mit Rievkooche und Honig-Senf-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Lachsforellenfilet	2 Limetten, Abrieb, Saft	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	2 EL mittelscharfer Senf	1 kleines Bund Schnittlauch
4 Zweige Dill	Pfeffer	

Für die Rievkooche:

3 große mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 Ei
2 EL Haferflocken	Sonnenblumenöl	Muskatnuss, Salz

Für den Dip:

7 kl. Feldsalatröschen	5 Zweige Frisée	2 Blätter Radicchio
50 g körniger Frischkäse	75 ml Honig	125 g grober Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Lachsforellenkaviar

Für den Fisch:

Das Lachsforellenfilet sashimi-artig in Tranchen schneiden und einzeln auf ein Backblech legen. Honig, Sojasauce und Senf vermischen und mit gehacktem Dill und Schnittlauch sowie Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Diese Marinade nun mit einem Pinsel auf die Lachsforellentranchen auftragen und (wenn Zeit ist) im Kühlschrank ziehen lassen. Um den Garprozess zu beschleunigen mit Limettenabrieb und -saft etwas nachhelfen.

Für die Rievkooche:

Kartoffeln schälen, auf der feinen Seite einer Vierkantreibe reiben und mit Salz und Muskatnuss verkneten. Schalotte abziehen, feinschneiden und dazugeben. Ca 10 Minuten stehen lassen, dann gut ausdrücken und dieses Wasser auffangen. Wasser in einem Schwapp wegschütten und die verbliebene Kartoffelstärke am Boden sowie ein Ei und die Haferflocken zu den ausgedrückten Kartoffeln geben. Diese Masse nun gut vermengen und als kleine Rievkooche in tiefem Sonnenblumenöl goldgelb von beiden Seiten ausbacken.

Für den Dip:

Dill fein hacken und mit dem Honig, Senf und Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern und Salaten garnieren.

Für die Garnitur:

Gut entfettete Rievkooche jetzt mit den Tranchen der Lachsforelle belegen und mit dem Dip und Lachsforellenkaviar garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 28. Dezember 2023

Saibling mit Tagliolini in cremiger Fenchel-Soße

Für zwei Personen

Für die Taglioli:

2 Eier	150 g Semola	75 g Mehl
1 Prise Salz	10 schwarze Pfefferkörner	

Für die Fenchelsauce:

½ kleine Fenchelknolle	1 Schalotte	50 g kalte Butter
2 EL Crème-fraîche	60 ml Weißwein	2 cl Wermut
200 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	

Für den konfierten Saibling:

2 Saiblingsfilets à 150 g	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	½ TL Meersalz-Flocken	

Für die Garnitur:

80 g geräuch. Saibling	2 EL Saiblingskaviar	¼ Bund Schnittlauch
------------------------	----------------------	---------------------

Für die Taglioli:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Semola und Mehl mischen, auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Pfefferkörner in einem Mörser grob mörsern. Eier in die Mulde schlagen, Pfefferkörner und Salz zufügen. Zutaten mit den Händen zu einem glatten und geschmeidigen Teig kneten. Mit Hilfe einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz zu dünnen Bahnen ausrollen.

Bahnen mit einem Messer in feine Streifen schneiden oder mit Hilfe einer Chitarra schneiden. Teigstreifen wie Nester geformt, locker auf mit Semola bestäubtes Backpapier geben. In reichlich siedendem Salzwasser 2-3 Minuten al dente garen. Anschließend abgießen und zur Sauce geben.

Für die Fenchelsauce:

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Fenchel putzen und ebenfalls fein würfeln. Grün als Garnitur zur Seite legen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Fenchelwürfel zugeben und darin glasig anschwitzen. Weißwein und Wermut angießen und um zwei Drittel einkochen. Fischfond angießen und um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Crème fraîche einrühren, restliche Butter würfeln und einmontieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den konfierten Saibling:

Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Fischfilets nebeneinander mit zwei Zitronenscheiben darauf und Thymian in eine kleine ofenfeste Form legen. Olivenöl angießen, bis sie bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten glasig garen, dann Haut abziehen und von beiden Seiten mit Salt Flakes würzen.

Für die Garnitur:

Saibling in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Tagliolini in der Sauce schwenken, geräucherten Saibling und Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, konfierten Saibling daraufsetzen und mit dem Saiblingskaviar garnieren.

Cornelia Poletto am 22. Dezember 2023

Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für Püree und Gemüse:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Spritzer Essig
8 Schwarzwurzeln	4 EL Butter	Pfeffer
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie
200 ml Milch		

Für Fisch und Sauce:

4 Schalotten	5 EL Butter	20 ml trockener Wermut
500 ml Fischfond	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
800 g Winterkabeljau	Salz	2 EL Crème-fraîche
50 g Forellenkaviar		

Balsamico-Perlen:

500 ml Rapsöl	200 ml Balsamico-Essig	Salz
Zucker	3 g Agar Agar	

Kartoffeln schälen, waschen und mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen, aufkochen und die Kartoffeln weich garen (sie sollten aber nicht zerfallen).

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen.

Für die Sauce inzwischen Schalotten abziehen und fein schneiden.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalottenwürfel darin farblos andünsten.

Schalotten mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit einkochen (wer keinen Alkohol verwenden möchte, lässt diesen Zubereitungsschritt einfach aus).

Dann Fischfond angießen. 1 Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Lorbeerblatt zum Fond geben. Die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze mindestens um die Hälfte einkochen.

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Die Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser herausnehmen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden.

2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schwarzwurzel-Streifen darin einige Minuten, aber mit noch leichtem Biss, dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln. Von den Kräutern einige Spitzen für die Dekoration abzupfen und beiseitelegen.

Restliche Kräuter und Milch pürieren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Kräutermilch und 2 EL Butter zugeben und alles einem grünen Püree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfiletstücke mit Salz würzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken.

2 EL Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Knoblauch zugeben. Die Fischstücke in der Knoblauchbutter rundherum goldbraun anbraten.

Dann in der Pfanne in den heißen Backofen geben und bei 70 Grad ca. 5 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Lorbeer und Knoblauch aus dem eingekochten Fond entfernen.

Crème fraîche zum Fond geben und alles pürieren. Dann nach und nach 2 EL Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce mixen, sodass sie etwas sämig wird (nicht mehr kochen lassen!).

Forellenkaviar und nach Belieben Balsamico-Perlen (siehe Extra-Rezept-Tipp unten) zur Sauce geben.

Fischstücke, Kräuter-Püree und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren. Die Sauce dazu reichen.

Balsamico-Perlen:

Öl in eine flache Gefrierschüssel geben und 2-3 Stunden einfrieren.

Balsamico-Essig in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Agar-Agar einrühren und mindestens 1 Minute köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.

Essig-Mischung in eine kleine Spritzflasche füllen. Das Öl aus dem Tiefkühler nehmen.

Mithilfe der Spritzflasche kleine Tropfen der Essigmischung in das eiskalte Öl tropfen, so entstehen daraus Balsamico-Perlen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Dezember 2023

Saibling mit Lebkuchen-Bröseln und Rotkohl

Für 4 Personen:

Saibling:

2 Saiblingsfilets (à 350 g)	2 Kardamomkapseln	0,5 TL Korianderkörner
2 Pimentkörner	500 ml Wasser	50 g Meersalz, fein
0,5 TL Zitronenschale, Abrieb	100 g Lebkuchen	2 EL Butter
0,5 Bund Schnittlauch	1 Apfel, klein	1 Schalotte
75 ml Buttermilch	1 TL Honig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rotkohl:

1 Rotkohl, 800 g	Salz	2 TL Zucker
2 Lauchzwiebeln	3 EL Rotweinessig	Pfeffer
1 Pimentkorn, gemörsert	1 Prise Chili	4 EL Olivenöl
5 Stiele Petersilie		

Für den Saibling die Filets trocken tupfen und die Haut abziehen. Wasser und Salz mit dem Stabmixer mixen. Fisch in eine Auflaufform legen und die Salzlake zugeben.

Kardamom, Koriander und Piment grob mörsern und zum Fisch geben und etwas mischen und etwa 1 Stunde beizen.

Den Rotkohl putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Kohl ohne Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. 2 TL Salz und Zucker untermischen und kräftig durchkneten damit der Kohl weich und glasig wird. Zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Für die Lebkuchenbrösel den Lebkuchen fein zerkrümeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Lebkuchenbrösel darin unter Wenden kross rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rotkohl abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und fein schneiden. Essig, Pfeffer, Gewürznelke, Chili und Öl verquirlen. Das Dressing und Zwiebeln gründlich unter den marinierten Kohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker und Essig würzig abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.

Petersilie unter den Krautsalat mischen.

Die Saibling-Filets aus der Salzlake heben, kurz kalt abbrausen und trockentupfen. Filets in Stücke teilen.

Für das Buttermilch-Dressing Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Apfel schälen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Buttermilch, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab kurz verquirlen. Schnittlauch, Schalotten- und Apfelwürfel unterrühren. Den marinierten Kohl nochmals abschmecken.

Gebeizten Saibling mit Zitronenschale bestreuen. Mit Krautsalat auf Tellern anrichten.

Das Buttermilch-Dressing über den Saibling träufeln, mit Lebkuchenbröseln bestreuen und alles servieren. Dazu passt Röstbrot.

Martin Gehrlein am 05. Dezember 2023

Fischstäbchen auf Orangen-Kartoffel-Stampf und Spinat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Butter
1 Orange (Schale, Saft)	80 ml Sahne	Pfeffer
Muskatnuss		

Für die Fischstäbchen:

4 Toastbrot-Scheiben	400 g Kabeljaufilet	Salz
Pfeffer	1 Eiweiß	20 g Butterschmalz

Für den Spinat:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	300 g zarter Blattspinat
1 Bund frische Kräuter	20 g Butter	Salz
Cayennepfeffer	Muskat	

Für den Stampf die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Für die Fischstäbchen die Toastscheiben nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einem Rollholz dünn ausrollen. Anschließend in etwa 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in 3 cm breite und 10 cm lange Stücke schneiden. Fischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischstückchen von beiden Seiten mit Eiweiß bestreichen. Jeweils oben und unten mit einem Toaststück belegen und gut andrücken.

Für den Spinat Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Spinat und Kräuter verlesen, waschen, putzen und gründlich trockenschleudern.

Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen.

Butter, etwas Orangenschale, Orangensaft sowie Sahne zu den Kartoffeln geben und alles fein zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt warmhalten.

In einer beschichtenden Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Fischstäbchen ins heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Währenddessen Spinat zur Zwiebel-Knoblauchmischung in Topf geben. Kräuter zugeben und alles vorsichtig vermischen. Spinat mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

Fischstäbchen, Kräuter-Spinat und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

Kevin von Holt am 20. November 2023

Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Kräuter-Salat

Für 4 Personen:

Für Brotwürfel und Pesto:

2 Scheiben Vollkornbrot	2 Knoblauchzehen	1 Hand Mandeln
50 g Mandelgrieß	50 g geriebe. Parmesan	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Bio-Zitrone	

Für Fisch und Salat:

4 Forellenfilets (à 120-150g)	Salz	200 ml Olivenöl
1 Stück Ingwer	1 kl. Römersalat	1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	1 TL Mandelöl
1 TL Ahornsirup	Zitronensaft	Pfeffer

Für Brotwürfel und Pesto:

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten knusprig darin rösten. Dabei etwas salzen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zum Schluss mit in die Pfanne geben und kurz anrösten. Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und abkühlen, dann würfeln oder in Stücke zupfen. Angebratenen Knoblauch und das Öl aus der Pfanne für das Pesto beiseitestellen.

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Mandelgrieß und Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen. Nach und nach das Olivenöl angießen und alles zu einem leicht flüssigen Pesto verrühren. Dabei auch das Öl und einige Knoblauchscheiben aus der Pfanne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft würzen.

Für Fisch und Salat:

Forellenfilets waschen, trocknen und etwaige Gräten entfernen. In eine Schale legen und salzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Römersalat säubern und in feine Scheiben schneiden. Kräuter ebenfalls säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Schnittlauch in etwas längere Röllchen teilen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Aus Olivenöl, Mandelöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten den Salat mit der Vinaigrette vermengen.

Öl in eine Pfanne geben und auf maximal 80 Grad erhitzen. Die Forellenfiles mit der Hautseite nach unten in das Öl legen, sodass sie mindestens zu einem Viertel bedeckt sind. Langsam 6-7 Minuten gar ziehen lassen. Dabei die Oberseiten immer wieder mit dem Öl begießen. Ingwer schälen und reiben. Kurz vor Garende auf den Filets verteilen.

Anrichten:

Forellen aus dem Öl nehmen und etwas abtupfen. Die Haut abziehen, die Filets auf Teller legen. Das Pesto großzügig darauf verteilen und die Brotwürfel darüber geben. Jeweils etwas Salat auf den Fisch setzen und nach Belieben einige Mandelstücke darauf streuen.

Tarik Rose am 19. November 2023

Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten

Für 4 Personen:

Für den Fischfond:

1.5 kg Fischkarkassen	1.5 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Knolle Fenchel	1 Knolle Sellerie
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g weiße Champignons
2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarzer Pfeffer	

Für Oktopus und Muscheln:

1 kleiner frischer Oktopus	500 g Miesmuscheln	0.5 Knolle Fenchel
1 Stange Sellerie	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
Olivenöl	200 ml Weißwein	

Für die Reispfanne:

300 g Paella-Reis	2 Schalotten	1 l Fischfond
1 scharfe Chilischote	1 Stange Sellerie	0.5 Paprikaschote
2 Zehen Knoblauch	0.5 Knolle Fenchel	4 Tomaten
200 ml Weißwein	100 ml roter Portwein	Salz, Pfeffer, Olivenöl
2 Doradenfilets	400 g Tintenfisch	12 rohe Garnelen
1 Bund Petersilie		

Für den Fischfond:

Karkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien und Blutreste entfernen. Bei der Zugabe von Köpfen möglichst die Kiemen entfernen. Die Karkassen nach dem Säubern 10 Minuten wässern. Dabei das Wasser mehrmals austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden.

Karkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und alles etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt.

Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen.

Für Oktopus und Muscheln:

Den Oktopus etwa 45 Minuten in Salzwasser köcheln lassen. Er sollte schön weich und aromatisch sein. Anschließend in Stücke schneiden. Auch die Muscheln vorkochen. Dafür Fenchel, Sellerie, Knoblauch und Schalotte putzen/schälen und in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und in Olivenöl anschwitzen. Muscheln, etwas Salz und Weißwein hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Sud zum Ende der Garzeit in die Reispfanne geben - nicht geöffnete Exemplare aussortieren. Wer mag, kann einen Teil der Muscheln auslösen.

Für die Reispfanne:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie, Paprika und Fenchel säubern und in kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen, häuten und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer breiten und hohen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse bis auf die Tomaten darin farblos anschwitzen. Den Reis hinzufügen und mit den Zutaten vermengen.

Fischfond angießen und unter ständigem Rühren kochen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist. Dann wieder Fischfond oder Weißwein hinzufügen und wieder einkochen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist.

Zum Ende der Garzeit Portwein, Muscheln mit Sud, Oktopusstücke und Tomaten hinzufügen. Parallel die Fischfilets und Meeresfrüchte zubereiten.

Tintenfischtuben gegebenenfalls ausnehmen, etwas salzen und in Olivenöl 2- 3 Minuten braten. Danach zum Reis geben. Garnelen säubern, leicht salzen und ebenfalls 2-3 Minuten braten, dann zum Reis geben.

Die Haut der Fischfilets mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen, in größere Stücke schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf den Hautseiten etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wenden und kurz auf der Fleischseite weiter braten.

Die Reispfanne mit den Meeresfrüchten auf Teller geben, die gebratenen Fischfilets darauf setzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rainer Sass am 15. November 2023

Lachs-Päckchen mit scharfer Erdnuss-Soße und Brokkoli

Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	1 rote Chilischote	4 Lauchzwiebeln
10 g frischer Ingwer	1 Bio-Zitrone	50 g Erdnussmus
4 EL heller Balsamico	1 EL Honig	80 ml Gemüsebrühe
4 Lachsfilets ohne Haut	Salz	600 g Brokkoli
2 EL Olivenöl	1 Prise Muskatnuss	50 g Erdnusskerne

Zusätzlich:

Backpapier	Küchengarn
------------	------------

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln.

Chili waschen, entkernen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Erdnussmus mit Balsamico, Honig und lauwarmer Gemüsebrühe glattrühren. Chili, Ingwer, Zitronenabrieb und -saft zugeben und zu einer Sauce verrühren.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Backpapier pro Portion in etwa 30 x 35 cm große Rechtecke schneiden.

Auf jeder Lage Backpapier mittig etwas Paprika und Lauchzwiebeln verteilen. Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und jeweils ein Filet auf das Gemüse setzen, nur leicht salzen und mit etwas Erdnusssauce beträufeln.

Das Backpapier zu einem Päckchen falten und die Enden fest verschließen.

Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und waschen.

Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli ca. 3 Minuten bissfest dünsten.

Olivenöl über den Brokkoli darüber träufeln und mit Muskat abschmecken.

Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen und den Fisch mit Erdnüssen bestreuen, auf Teller geben und den Brokkoli dazu servieren.

Christian Henze am 14. November 2023

Knuspriges Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl

Für 4 Personen:

1 Huhn	4 Möhren	30 Min
120 Min. mittel	2 Pastinaken	4 rote Zwiebeln
2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft	100 ml Rotwein-Essig
250 ml Hühnerbrühe	2 Sternanis	2 Lorbeerblätter
1 Stück Ingwer	1 Bund Thymian	1 TL Paprika-Pulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Kardamom	2 Zehen Knoblauch
1.5 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	

Für die Klöße:

1 kg mehligk. Kartoffeln	120 g Stärke	1 Handvoll Walnüsse
1 Handvoll Haselnüsse	1 Handvoll Maronen	4 Eigelb
1 Prise Salz		

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup	0.5 TL gemahl. Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Bio-Orange	1 Stück Ingwer
1 TL Salz	3 rote Zwiebeln	2 Äpfel
1.5 EL Apfel-Balsamessig	Olivenöl	

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Huhn außen und innen waschen und gut trocknen. Flügel-Enden und die Knorpel an den Keulenenenden entfernen, überlappende Haut abschneiden und beiseitelegen.

Das Huhn innen und außen salzen. Paprika, Kreuzkümmel und Kardamom vermengen und das Huhn damit einreiben, dann mit Ahornsirup einstreichen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Bratenform erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Huhn-Abschnitte anbraten. Tomatenmark unter das Gemüse geben und ebenfalls etwas anrösten. Anschließend etwas Tomatensaft dazugeben und einkochen lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen. Thymian, Lorbeer, Sternanis und einige Ingwerscheiben hinzufügen. Das Huhn auf das Gemüse setzen und 45- 60 Minuten im Ofen garen.

Während der Garzeit nach Belieben etwas Brühe nachgießen. Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus trennen lassen und beim Anstechen kein roter Saft mehr austritt, ist das Huhn gar.

Für die Klöße:

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Tag der Zubereitung durch eine Presse drücken.

Nüsse klein hacken. Kartoffeln mit Eigelb und Kartoffelstärke langsam und vorsichtig vermengen. Dabei nach und nach die Nüsse unterheben. Den Kartoffelteig nicht zu kräftig kneten, da er sonst leimig wird. Mit Salz abschmecken.

Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Stärke hinzufügen. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse Klöße formen. Die Klöße ins Wasser geben und kurz unter dem Siedepunkt einige Minuten garen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und servieren.

Für den Rotkohl:

Rotkohl zunächst beizen. Dazu den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Orangenschale säubern und abreiben, Saft auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Mit Rotwein-Essig, Olivenöl, zwei Dritteln des Ahornsirups, Zimt, Sternanis, Ingwer und

Salz zum Rotkohl geben. Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt. Das Kraut nochmals abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Lamellen teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Rotkohl mit der Beize hinzufügen. Das Kraut mit Apfel-Balsamessig, dem restlichen Ahornsirup und etwas Salz würzen.

Apfelstücke mit dem Rotkohl vermengen, Lorbeerblätter hinzufügen, dann den Topf verschließen und das Kraut 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Süße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren das Huhn zerteilen und mit den Klößen und dem Rotkohl anrichten. Gemüse und Fond aus der Bratenform ebenfalls dazu reichen.

Tarik Rose am 08. November 2023

Nudel-Thunfisch-Gratin

Für 3 Personen:

125 g Farfalle	2 TL Kapern	185 g Thunfisch a.d. Dose
200 g Zucchini	400 ml Wasser	100 ml Schlagsahne
1 MAGGI Fix	40 g Öl-Tomaten	50 g Parmesan, gehobelt
100 g Mascarpone		

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen. Farfalle ungekocht in eine Auflaufform geben. Kapern darüber streuen.

Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und auf den Nudeln verteilen. Zucchini putzen, waschen, in Streifen schneiden und ebenfalls über den Nudeln verteilen.

Wasser und Sahne heiß werden lassen. MAGGI Fix für Nudel Schinken Gratin einrühren und zum Kochen bringen und 1 Min. kochen lassen. Tomaten, getrocknet in Öl in Streifen schneiden und in die Soße geben. Parmesan unterrühren.

Sauce über die Nudeln geben. Mascarpone als Tupfen über die Sauce geben und alles im Backofen ca. 30 Min. überbacken.

NN am 06. November 2023

Kabeljau-Kartoffel-Auflauf Finkenwerder Art

Für 4 Personen:

75 g Bacon	500 g Kartoffeln	2 EL Sonnenblumenöl
200 ml Wasser	100 ml Schlagsahne	1 MAGGI Fix
400 g Kabeljaufilets		

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.

Bacon in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Bacon-Würfel darin anbraten, Kartoffelscheiben zugeben und mitbraten.

Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Kartoffel Gratin einrühren zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 3 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren.

Kabeljau-Filets in eine Auflaufform geben. Kartoffeln darüber geben und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Min. garen.

NN am 06. November 2023

Gebackener Karpfen mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen:

Für den Karpfen:

2 Karpfenfilets	1 Ei	3 EL Mehl
3 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	1 Zitrone
500 ml neutrales Öl		

Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln	50 g weiße Zwiebeln	2 cl Essig Essenz
14 cl Wasser	2 TL Zucker	3 TL Salz
1/2 TL Pfeffer	10 cl neutrales Öl	1 EL Liebstöckel
1/2 Gurke		

Für den Kartoffelsalat:

Die Zwiebeln in feine Würfelchen schneiden und gemeinsam mit Salz, Zucker, Pfeffer, Essigessenz, Öl und Wasser in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln sollen in Essig und Salz ziehen und milder werden.

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser garen, danach pellen, in Scheiben schneiden und noch heiß in die Marinade geben.

Nachdem der Kartoffelsalat abgekühlt ist, den fein gehackten Liebstöckel und die Gurken in Scheiben hinzugeben. Insgesamt sollte der Kartoffelsalat 2 Stunden durchziehen dürfen. Die Zitrone vierteln.

Für den Karpfen:

Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen.

Mehl und Semmelbrösel jeweils in zwei weitere Teller geben.

Die Karpfenfilets trocken tupfen, auf der Fleischseite mit Salz, Pfeffer würzen und je nach Größe halbieren oder dritteln.

Sodann durch Mehl, Ei und Semmelbrösel ziehen.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Karpfenfilets von beiden Seiten schwimmend für einige Minuten im heißen Fett braten, bis der Karpfen goldbraun ist. Je nach Dicke der Filets dauert das 1 bis 3 Minuten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Kartoffel-Gurken-Salat und einem frischen Zitronenschnitt servieren.

NN am 05. November 2023

Weihnacht-Karpfen in Bier-Soße

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	6 Wacholderbeeren
1/2 unbehänd. Zitrone	2 EL Butter	2 TL brauner Zucker
1/2 l dunkles Bier	1 Karpfen (1,2 kg)	20 g Saucenlebkuchen
Salz, Pfeffer	2 EL Mandelblättchen	1/2 Bund Petersilie

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Lorbeerblatt zerkrümeln und mit den Wacholderbeeren im Mörser fein zerdrücken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln mit den Gewürzen darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und schmelzen lassen. Mit dem Bier aufgießen, die Zitronenschale und den Saft hinzufügen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. sanft kochen lassen.

Inzwischen den Karpfen waschen, trockentupfen und ohne Kopf in 8 Portionsstücke schneiden. . Die Sauce sieben und wieder in den Topf geben. Den Saucenlebkuchen zerkrümeln und in der Sauce auflösen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karpfenstücke einlegen, mit Sauce beschöpfen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca.

15 Min. garen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Petersilie waschen, trocken-schütteln und die Blättchen fein hacken. Karpfen und Sauce abschmecken und mit Mandelblättchen und Petersilie bestreut servieren.

NN am 05. November 2023

Karpfen aus dem Ofen

Für 4 Personen:

1 Karpfen (1,2 kg)	Salz, Pfeffer	1 große Zitrone, Saft
1/2 Bund Petersilie	2 Zweige Rosmarin	3-4 Stängel Dill
4 Salbeiblättchen	1 EL Fenchelsamen	4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl		

Karpfen waschen und abtrocknen, auf beiden Seiten mehrmals schräg leicht einschneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und innen mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Kräuter waschen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, die Kräuterstiele in den Karpfen legen. .

Den Backofen auf 200° vorheizen. Fenchelsamen grob hacken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Beides mit den gehackten Kräutern und 2 EL Olivenöl verrühren. Den Karpfen auf beiden Seiten mit der Mischung einreiben, den Rest davon in den Karpfen geben.

Den Karpfen in die Fettpfanne des Backofens legen, in den Ofen (Mitte, Umluft 180°) schieben und 35-40 Min. backen.

Dabei nach der Hälfte der Zeit den übrigen Zitronensaft mit dem restlichen Öl verrühren und auf dem Karpfen verteilen.

Karpfen filetieren, die Filets jeweils halbieren und auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmecken gemischter Salat und Brot oder Rosmarinkartoffeln.

NN am 05. November 2023

Kräuter-Karpfen

Für 4 Personen:

1 Zitrone	4 Knoblauchzehen	1 große rote Zwiebel
6 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian	2 Stängel Salbei
200 g Tomaten	1 Karpfen (1-1 1/2 kg)	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	1/2 Bund Basilikum	

Die Zitrone heiß waschen, die Schale dünn abschneiden und mittelfein hacken, den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Tomaten überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Karpfen gut waschen und abtrocknen. Die Haut und das Fleisch leicht schräg im Abstand von 3-4 cm einschneiden.

Karpfen innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Zitronenschale mit den Kräutern, dem Knoblauch und der Zwiebel mischen und die Hälfte davon in den Karpfenbauch füllen. Den Karpfen in die Fettpfanne vom Backofen oder in eine große ofenfeste Form legen. Übrige Kräutermischung mit den Tomaten und dem Olivenöl verrühren, über den Karpfen löffeln. Den Fisch im Ofen (Mitte) etwa 35 Minuten backen.

Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und in eine kleine Schüssel geben, auf den Tisch stellen. Den KräuterKarpfen mit der Sauce aus der Form servieren. Die Basilikumblättchen streut sich jeder selbst über seinen Fisch.

NN am 05. November 2023

Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (405)	100 g Semola	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für Spinat und Füllung:

400 g Spinat	1 Zwiebel	2 Bio-Zitronen
1 TL Fenchelsamen	150 g Ricotta	Salz
2 EL Butter	1 Prise Muskat	

Für die Forelle:

400 g Forellenfilet	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe		

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch ca. 1-2 EL Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

Ricotta mit Fenchelsamen, abgeriebener Zitronenschale und -saft mischen und etwas Salz abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat, Ravioli und evtl. gebratenes Fischfilet anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 25. Oktober 2023

Pfannen-Lachs mit Gemüse und gebratenem Romana-Salat

Für 4 Personen

Für den Pfannenlachs mit Gemüse:

4 Lachsfilets a 150 g; mit Haut	1 mittelgroße Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	3 Strauchtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch	4 Zweige Thymian	1 Bio-Limette
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	100 ml trockener Weißwein

Für den Romanasalat:

2 Romana-Salatherzen	1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
50 ml trockener Weißwein	Salz, Pfeffer	

Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und trocknen. Paprikas und Tomaten vierteln, entkernen und mit der Zucchini in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und mit dem Schnittlauch fein schneiden. Die Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und aus der Mitte 4 schöne Scheiben herausschneiden.

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite anbraten, dabei mit Salz würzen. Wenden und auch von der Fleischseite 2-3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, in einer ofenfesten Form mit der Hautseite nach oben mit je 1 Limettenscheibe und 1 Thymianzweig belegen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen das Filet darf im Inneren noch leicht glasig sein.

Die Pfanne wieder erhitzen und das vorbereitete Gemüse ohne die Tomatenstücke darin 2-3 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Warm halten.

Den Romanasalat von den äußeren Blättern befreien, waschen und trocken schütteln. Die Köpfe vierteln. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Salatviertel darin bei starker Hitze kurz auf den Schnittflächen scharf anbraten. Dabei den angedrückten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen. Die Kräuter unter das Gemüse heben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller ein Gemüsebett verteilen und 1 Stück Lachsfilet auflegen. Den gebratenen Romanasalat anlegen und servieren.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Big-Mac-Rösti à la Henssler

Für 2 Personen:

4 große mehligk. Kartoffeln	1 Chilischote	1 Msp. Chilisalz
1 Msp. Pfeffermix	4 EL Bratöl	2 Burger Buns
1 Apfel	100 g Räucherlachs	2 EL scharfer Meerrettich
4 EL Crème-fraîche	1 Msp. Gewürzsalz	1/2 Zitrone
4 Salatblätter		

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln grob in eine Schüssel reiben.

Chilischote mit Kernen fein hacken und zur Kartoffel geben. Beides mit Chilisalz und Pfeffermix würzen und gut vermengen.

Die Kartoffelmasse portionsweise in einer Pfanne mit heißem Bratöl von jeder Seite ca. 4 Minuten zu 4 knusprigen Rösti braten.

In der Zwischenzeit Burger Buns im heißen Ofen rösten und Apfel und Räucherlachs fein würfeln.

Apfel und Räucherlachs zusammen in eine Schüssel geben und mit Meerrettich, Crème fraîche, Gewürzsalz, Pfeffermix und Zitronensaft vermengen.

Burger Buns aus dem Ofen nehmen. Die unteren Brötchenhälften jeweils mit einem Salatblatt und einer Rösti belegen. Räucherlachscreme gleichmäßig auf den Rösti verteilen. Jeweils eine weitere Rösti und ein Salatblatt auf die Crème setzen und den Burger mit der oberen Brötchenhälfte verschließen.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2023

Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips

Für 4 Personen

600 g Seelachs	½ Würfel frische Hefe	0,25 l lauwarmes Wasser
0,2 l Weißwein oder Bier	250 g Mehl	Salz, Zucker
4 violette Kartoffeln	4 rote Kartoffeln	1 Rote Bete
2 l Bratöl	200 g Schmand	1 Bund Dill
weißer Balsamico	Salz	weißer Pfeffer

Hefe in warmem Wasser auflösen, dann mit dem Mehl und dem Weißwein zu einem glatten Teig verrühren, Dabei je eine Prise Salz und Zucker hin zufügen und 30 min bei Zimmertemperatur quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Kartoffeln und Rote Bete gut waschen und mit der Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Nach und nach von farblich hell bis nach dunkel 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Bratöl auf 160° C erhitzen (dabei aus Sicherheitsgründen ein Thermometer benutzen) und die Chips in der gleichen Reihenfolge kross ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Schmand mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer glatten Creme verrühren und mit gehacktem Dill und ein paar Spritzern Balsamico abschmecken.

Seelachs in mundgerechte Stücke zerlegen, salzen und ganz leicht mehlieren. Anschließend die Fischstücke mit der Pinzette durch den Backteig ziehen und in dem heißen Öl kross ausbacken, anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Alle zusammen anrichten.

Björn Freizag am 14. Oktober 2023

Saibling mit Kresse-Soße und Pilz-Nudel-Salat

Für 4 Personen

Für den Pilz-Nudelsalat:

300 g kleine Nudeln	Salz	300 g gemischte Pilze
2 Schalotten	2 EL Pflanzenöl	Pfeffer
5 EL heller Balsam-Essig	1 EL flüssiger Honig	10 EL Olivenöl

Für den Fisch:

600 g Saibling-Filet	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Thymian, frisch	3 Stiele Rosmarin, frisch
2 TL Butter	80 ml Weißwein	

Für den Kresseschaum:

300 ml Fischfond	150 ml Sahne	100 g Brunnenkresse
Salz	Pfeffer	

Außerdem:

Backpapier

Für den Salat Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Nudeln abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Die Pilze putzen und je nach Größe eventuell kleiner oder in Scheiben schneiden.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden kräftig anbraten.

Schalottenwürfel hinzugeben und kurz braten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Nudeln geben.

Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einem Mixstab untermixen. Dressing über die Nudel-Pilzmischung geben, alles vorsichtig vermischen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Dann Salat noch einmal abschmecken; sollte er zu trocken sein, ca. 60 ml heiße Gemüsebrühe untermischen.

Zum Servieren den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Saiblingsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke teilen.

4 Stücke Back- oder Pergamentpapier vorbereiten. Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Pergament verteilen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln.

Knoblauch, Kräuter und Butter auf den Filets verteilen. Je etwa 1 El Weißwein überträufeln.

Papier zu jeweils auslaufsicheren Päckchen falten, verschließen und auf einem Backblech verteilen.

Saiblingsfilet im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen für den Kresseschaum Fischfond und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und offen etwa um die Hälfte einkochen (reduzieren).

Kresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Ggf. grobe Stiele entfernen.

Fondmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kresse in einen Standmixer geben und gründlich durchmixen (oder mit dem Pürierstab im Topf mixen). Kresseschaum abschmecken.

Nudel-Pilz-Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Essig abschmecken.

Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen. Saiblingsfilet nach Belieben im Pergament auf Teller verteilen. Nudel-Pilz-Salat und Kresseschaum dazu reichen.

Kevin von Holt am 10. Oktober 2023

Seelachs-Filet mit Kräuterkruste, Möhren, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Beurre Blanc:

1 Schalotte	50 ml Sahne	80 g gefror. Butterwürfel
150 ml Fischfond	50 ml Weißwein	25 ml Weissweinessig
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Für den Seelachs mit Kruste:

2 Seelachsfilets ohne Haut, à 200 g	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Dill
30 g Parmesan	80 weiche Butter	25 g Panko
Salz		

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch	2 cm Meerrettich
50 ml Milch	100 g Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Butter-Möhren:

300 g kl. Möhrchen mit Grün	30 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	---------------

Für die Beurre Blanc: Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Teelöffel der Butter vorab in einem Topf zum Schmelzen bringen.

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter farblos anschwitzen. Schalotte mit Fond, Weißwein und Essig ablöschen, das Lorbeerblatt hinzufügen und den Sud etwa um die Hälfte reduzieren lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen. Nun einen Schluck Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben. Nach und nach mit Hilfe eines Pürierstabs die kalten Butterstückchen in den Sud pürieren, so dass man eine schöne, samtige Sauce erhält. Ggf. vor dem Servieren noch einmal leicht erwärmen.

Für den Seelachs mit Kruste: Zitronenschale abreiben, Schalotten und Knoblauch abziehen.

Zusammen mit Panko, Petersilie, Dill und geriebenem Parmesan in einem Blitzhacker zu einer einheitlichen Masse verarbeiten. Mit der weichen Butter vermengen und auf einem Backpapier auf die Größe der Fischfilets ausrollen. Für 5 Minuten in das Gefrierfach geben und einfrieren. Seelachsfilets waschen und trockentupfen. Rundum etwas salzen und die Kräuterkruste auf den einzelnen Filets verteilen. Im Ofen bei 175 Grad für 15 Minuten garen.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Circa 15 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen, wieder zurück in den Topf geben und kurz zurück auf die heiße Platte stellen, so dass die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen kann. Kartoffeln pressen und Butter in Flocken mit Milch einrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas Milch hinzufügen, wenn es noch nicht cremig genug ist. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich fein raspeln und in das Püree einrühren. Schnittlauch hacken und drüberstreuen.

Für die Butter-Möhren: Möhren vom Grün befreien, dabei ein kleines Stück Grün an den Möhren dranlassen. Möhrchen schälen und die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Möhren nun darin leicht anbraten, mit einem Schluck Wasser ablöschen (Achtung, das kann spritzen) und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze für ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zora Klipp am 06. Oktober 2023

Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat

Für 2 Personen Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets (à 120 g)	Salz	50 g Mandeln, gemahlen
2 Eier	50 g Parmesan	Pfeffer
2 EL mittelscharfer Senf	3 EL Olivenöl	1 Bio-Zitrone

Für den Spinat:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	500 g Blattspinat
3 Strauchtomaten	1 EL Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe
150 g Schmand	1 TL mittelscharfer Senf	1 Spritzer Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Dann rundum mit etwas Salz kräftig einreiben und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für den Spinat Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Tomaten waschen, den Strunk-Ansatz entfernen und die Tomaten klein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben, die Brühe angießen und zugedeckt den Spinat kurz zusammenfallen lassen.

Dann Tomatenwürfel, Schmand und Senf unterheben.

Spinat mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch die Mandeln in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen, Parmesan darüber reiben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets mit etwas Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen, erst in den Mandeln wenden, dann durch die Eier-Parmesan-Mischung ziehen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite je nach Dicke 3 bis 5 Minuten braten.

Gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Zum Servieren Spinat in die Tellermitte geben, ein Fischfilet darauflegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Tarik Rose am 06. Oktober 2023

Gratinierte Lachs-Schnecken mit Zuckerhut-Salat

Für 4 Personen

2 EL Pinienkerne	1 Zuckerhutsalat (600 g)	1 Bio-Zitrone
800 g Lachsfilet	Salz	Pfeffer
1 EL weiche Butter	3 Zweige Thymian	1/2 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	80 g Semmelbrösel	120 ml Olivenöl
2 Bio-Orangen	50 ml Weißweinessig	1 EL Honig
1 rote Zwiebel	3 Stiele Blattpetersilie	4 grüne Oliven
2 EL Rosinen		

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Zuckerhut putzen, in feine Streifen schneiden, dann gut waschen und trocken schleudern.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Lachsseite unter kaltem Wasser waschen und mit einem sauberen Tuch abtupfen, noch evtl. vorhandene Gräten der Lachsseite zupfen. Dann der Länge nach ca. 1 cm dicke Lachsstreifen schneiden. Die Lachsstreifen salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft säuern.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Pinsel leicht mit Butter bestreichen.

Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Vom Thymian die Blättchen abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben.

Die Lachsstreifen zu 4 gleich großen Schnecken aufrollen und auf das Backblech legen.

In einer Schüssel die Semmelbrösel mit etwa 1/3 vom Olivenöl, Thymian, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren und die Masse gleichmäßig auf den Lachsschnecken verteilen. Den Backofen auf 240 Grad Oberhitze vorheizen.

Für das Dressing Orangen heiß abbrausen, trocken reiben. Eine der Orangen dick schälen, sodass das Weiße mit entfernt wird. Orange in feine Würfel schneiden. Die andere Orange halbieren und den Saft auspressen.

In einer Schüssel Orangensaft, Orangwürfel, Weißweinessig, Honig und restliches Olivenöl vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Oliven fein hacken.

Oliven, Zwiebelstreifen, Petersilie, geröstete Pinienkerne und Rosinen zum Orangendressing geben. Salatstreifen zugeben, alles gut vermengen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

Das Backblech mit den Lachsschnecken in den vorgeheizten Backofen schieben. Je nach Dicke des Filets die Lachsschnecken ca. 5-7 Minuten garen.

Vor dem Servieren den Salat nochmals abschmecken.

Zuckerhutsalat in der Tellermitte anrichten. Die gegarten Lachsschnecken vorsichtig mit einem Pfannenwender auf oder neben den Salat heben. Etwas abgeriebene Zitronenschale darüber streuen und genießen.

Daniele Corona am 29. September 2023

Ofen-Seelachs mit krossem Brotsalat

Für 4 Portionen

550 g TK-Seelachsfilet	400 g Cocktailtomaten	1 Zucchini
8 EL Olivenöl	3 Zweige frischer Thymian	Salz
Pfeffer	½ Baguette	200 g Halloumi Käse
½ Fenchelknolle	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
6 EL weißer Balsamico		

Fisch am Vortag im Kühlschrank langsam auftauen und das Abtauwasser abschütten.

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten halbieren, Zucchini in Würfel schneiden und zusammen mit 4 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2023 Seite 3 von 12 Seelachs von Gräten befreien und von beiden Seiten salzen. Anschließend in eine gefettete Auflaufform legen und das marinierte Gemüse darauf verteilen.

Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für den Salat das Baguette und den Halloumi in mundgerechte Würfel schneiden.

Fenchelknolle halbieren, die Stängelansätze entfernen und den harten Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden.

Die Baguettewürfel in 2 EL Olivenöl rundum goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und gewürfelten Käse mit den Fenchelstreifen goldbraun anbraten.

Petersilie und Dill fein hacken.

Brot, Halloumi, Fenchel und Kräuter vermengen und mit 2 EL Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenfisch mit Brotsalat servieren.

Tipp:

Für dieses Rezept eignet sich Brot vom Vortag hervorragend.

Björn Freitag am 25. September 2023

Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle

Für 2 Portionen

300 g Grünkohl (TK)	1 Stk. frische Ingwerwurzel	$\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras
1 rote Chilischote	Abrieb 1 Limette	Saft von $\frac{1}{2}$ Limette
1 EL Mikawa Mirin	Spritzer Gemüsefond	1 EL Sesamöl
Salz	1 Prise Rohrzucker	1 Forelle
Salz, etwas Mehl	Abrieb von $\frac{1}{2}$ Limette	Butterschmalz

TK-Grünkohl über Nacht in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.

Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und fein hacken.

Chilischote fein würfeln und in einer WOK-Pfanne mit Sesamöl sanft anschwitzen, Ingwer in die Pfanne reiben. Grünkohl dazugeben, gut durchschwenken, mit Salz und Prise Zucker würzen, dann mit Spritzer Mikawa Mirin und gegebenenfalls etwas Gemüsefond ablöschen, ca. 3 min köcheln, mit Limettensaft abschmecken.

Forelle waschen, abtrocknen, filetieren, Gräten ziehen. Die Filets salzen, auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Ghee auf der Hautseite braten, zum Schluss kurz wenden.

Grünkohl auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, mit Limettenabrieb garnieren.

Björn Freitag am 23. September 2023

Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter

Für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets á 150 g	4 El Pankomehl	2 El Butter
2 Fenchel	2 El Olivenöl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
Meersalz, Pfeffer	Saft von $1\frac{1}{2}$ Zitronen	2 El Olivenöl
2 El Butter	2 EL Wasser	2 Zweige Dill
Fenchelgrün	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Fenchel halbieren, die Strunk- und Stielansätze entfernen, das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für 2 min blanchieren und kalt abschrecken.

Anschließend in eine Backform geben, mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft. Bei 180° C ca. 15min backen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, die Fischfilets leicht salzen und in die Pfanne geben, die Oberseiten der Filets mit dem Pankomehl bestreuen und mit einem Löffel die braune Butter immer wieder gleichmäßig darüber verteilen. Für ca. 8 min. bei mittlerer Hitze fertig garen.

Für die Sauce: Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, Butter mit Prise Salz erhitzen, gehackten Dill und Fenchelgrün dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Fenchelgemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darauf platzieren und mit der Sauce nappieren

Björn Freitag am 16. September 2023

Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Entenhaut

Für 2 Portionen:

2 kleine Wolfsbarschfilets	50 ml Kräuteressig	150 ml Wasser
2 Lorbeerblätter	1 Zwiebel	Mehl, Meersalz
Prise Zucker	4 mehlig. Kartoffeln	4 vorgeg. Rote-Bete-Knollen
2 Gewürzgurken	3 EL Gewürzgurkensud	weißer Pfeffer, Meersalz
Spritzer weißer Balsamicoessig	2 EL Creme-frâiche	2 Eier
1 Entenbrust, männlich	(nur die Haut verwenden)	Butterschmalz
Dill		

Die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Hautseite kross baten. Zum Schluss einmal kurz wenden und Pfanne ausschalten. Fisch anschließend in eine Schale legen.

Wasser mit Salz, Zucker und den Lorbeerblättern erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und hinzugeben. Den Kräuteressig dazugeben und den Fisch damit übergießen und für mindesten 3 Stunden oder auch über Nacht ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20 Min. garen, abgießen. Inzwischen die Rote Bete in feine Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und dem Gewürzgurkensud stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Spritzer Balsamico abschmecken. Gewürzgurken würfeln und unterheben, Masse noch einmal leicht erwärmen und Creme frâiche unterrühren. Parallel, die Haut von der Entenbrust abziehen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross ausbacken. In einer zweiten Pfanne mit etwa Butterschmalz 2 Spiegeleier braten.

Rote Bete-Stampf mit Hilfe eines Küchenrings auf Tellern anrichten, Wolfsbarsch und Spiegelei auf dem Teller platzieren und mit der krossen Entenhaut und etwas gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 16. September 2023

Gemüse-Salat mit gebratenem Fischfilet

Für 4 Personen

30 g Cashewkerne	1 EL Sesam	600 g Blumenkohl
2 Möhren	1 Chili	2 Bio-Limetten
Salz	2 EL Sesamöl	2 EL Rapsöl
3 EL Apfelsaft	Zucker	40 g junger Blattspinat
3 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g Fischfilet
2 EL Pflanzenöl		

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Blumenkohl und Möhrenstücke einige Minuten bissfest kochen.

Sesamöl, Rapsöl, Mangosaft, Limettenabrieb und -saft in einer größeren Schüssel zu einer Marinade mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die geschnittene Chili unterrühren.

Bissfest gekochtes Gemüse abtropfen lassen, noch warm zur Marinade geben, untermischen und ziehen lassen.

Die gerösteten Cashewnüsse grob hacken und mit dem Sesam ebenfalls zum Salat geben.

Spinat abwaschen und gut abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat und Zwiebellauch unter den Gemüsesalat mischen.

Salat und gebratene Fischfilets auf Teller geben und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 13. September 2023

Dorade und Fenchel-Salat mit Speck

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Fenchelknolle	100 g Speck am Stück	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
2 EL Reissessig	10 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Dorade:

1 Dorade, mit Haut	100 g Pfifferlinge	Mehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

Fenchel waschen, Grün abzupfen und in eine Schale geben. Fenchel von der Wurzel befreien, fein hobeln und mit in die Schale geben. Reissessig und Salz dazugeben und Fenchelsalat mit der Hand kneten. Speck dazu geben, unterheben und etwas ziehen lassen. Petersilie hacken und zum Salat geben und bei Bedarf noch einem Schuss Olivenöl dazugeben.

Für die Dorade:

Dorade filetieren. Dafür am Kopf einschneiden und Filet an der Gräte runterschneiden. Bauchlappen vom Filet schneiden und entgräten. Leicht salzen und pfeffern und auf der Hautseite kreuzförmig einritzen. Hautseite in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen. Filet auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Und kurz vor Ende der Garzeit erst wenden, so dass die Haut kross wird.

Von den Pfifferlinge die Enden abschneiden und putzen. Mit in die Doraden-Pfanne geben, salzen und kurz mit anbraten.

Björn Freitag am 09. September 2023

Ceviche von der Dorade, Erbsen-Püree, Melonen-Salat

Für 6 Personen:

1 kg Dorade	5 Limetten	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch
Melonensalat	Meersalz	

Für den Salat:

1 rote Zwiebel	1 Stange Staudensellerie	2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Honigmelone	Olivöl	Zitronensaft
helle Crema di Balsamico	1 Prise Salz	1 Prise Zucker

Für das Erbsenpüree:

1 Packung (TK) Erbsen	1.5 EL Crème-fraîche	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	2 EL Minze	

Doradenfilets auslösen, häuten und die Gräten entfernen. Die Filets waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden, ähnlich wie bei Räucherlachs. Limetten und Zitronen auspressen. Den Saft in eine breite Schüssel geben und ganz leicht salzen. Knoblauchzehe andrücken, Ingwer reiben und die Chilischote in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Zitronensaft vermengen. Die Fischscheiben in den Sud legen und 20-30 Minuten marinieren bzw. in der Säure garen. Die Filets müssen dabei mit dem Sud bedeckt sein. Gegebenenfalls mehrmals wenden. Wer keine Dorade mag, kann alternativ auch Kabeljau verwenden.

Für den Salat:

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie säubern und in feine Streifen schneiden. Die Melone mit einem Kugelausstecher aushöhlen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden - Menge nach Gusto. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Zucker, Olivöl, Crema di Balsamico und Zitronensaft süß-säuerlich abschmecken.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen in einen Topf geben und mit etwas Wasser kurz erhitzen. Das Wasser abgießen und die Erbsen mit einem Pürrierstab, Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zu einem groben Mus verarbeiten. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch gehackte Minze dazugeben. Das Püree sollte eine stabile Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein.

Anrichten:

Doradenfilets auf Teller geben, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit etwas flockigem Meersalz bestreuen. Aus dem Erbsenpüree jeweils 1 Nocke formen und neben die Fischfilets setzen. Den Salat hinzufügen und das Erbsenpüree mit fein gehackter Minze bestreuen. Wer mag, kann die Ceviche und die Beilagen auch in den ausgehöhlten Melonenhälften schichten und als fruchtigen Salat servieren.

Rainer Sass am 03. September 2023

Sardinen-Escabeche mit Tomaten-Salat und Brotchip

Für zwei Personen

Für die Sardinen:

5 ganze Sardinen à 40 g	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
20 g Snocciolate Oliven	1 Tropea-Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni	50 ml trockener Weißwein	15 ml Weißweinessig
Mehl	1 EL Zucker	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Meersalz	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

100 g Ur-Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamicoessig
10 ml Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Brotchips:

1 kleines Sylter Brot	2 Knoblauchzehen	3-4 Zweige Thymian
20 ml Olivenöl	grobes Meersalz	

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse

Für die Sardinen:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Von den Sardinen den Kopf abschneiden, vom Bauch her aufschneiden, die Gräte behutsam der Länge nach herausziehen und knapp über der Schwanzflosse abschneiden, sodass beide Filethälften zusammenhängend bleiben.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Von den Paprikaschoten die Haut mit einem Sparschäler abschälen. Paprika vierteln und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden oder würfeln.

Zwiebel, Chili und Paprikastücke bei mittlerer Hitze im Olivenöl unter Rühren etwa 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch dazugeben und nur ganz kurz leicht Farbe nehmen lassen. Oliven hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Essig und 100 ml Wasser auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwa 8 Minuten leise köcheln lassen.

Sardinen salzen, pfeffern und anschließend gründlich im Mehl wenden.

Das Öl in einer weiten, hohen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen.

Sardinen darin portionsweise etwa 34 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Sardinen in einer weiten Form nebeneinanderlegen und mit dem noch heißen Gemüsesud bedecken. Sardinen so lange wie möglich, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen. Tomaten waschen und klein schneiden. Tomaten und Zwiebeln vermengen und mit Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Brotchips:

Knoblauch andrücken und halbieren. Brot auf einer Aufschnittmaschine so dünn wie möglich schneiden. Wenn das Brot gefroren ist, lässt es sich einfacher schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl bepinseln, salzen und mit Knoblauch und Thymian belegen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 10-15 Minuten trocknen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren.

Nelson Müller am 31. August 2023

Fischburger alla Henssler

Für 2 Personen:

2 Kabeljauflets à 150 g	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
2 EL Senf	100 g Panko	1 Msp. Fischgewürz
2 Eiweiß	4 EL Bratöl-Butter	1 Gewürzgurke
1 Bund Dill	150 g griech. Joghurt	1/2 Zitrone

Kabeljaufilet ggf. mittig einschneiden und aufklappen.

Das Fischfilet von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und dünn mit Senf bestreichen.

Panko und Fischgewürz in einem tiefen Teller miteinander vermengen. Eiweiß in eine Schüssel geben.

Kabeljau erst ins Eiklar tauchen und dann in der Würz-Panierung wenden. Das panierte Kabeljaufilet in einer Pfanne mit heißem Bratöl von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit die Gewürzgurke in feine, kurze Streifen schneiden und den Dill fein hacken. Beides gemeinsam mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Chilisauce, Gewürzsalz, Pfeffermix und Fischgewürz abschmecken. Alles zu einer Sauce verrühren.

Butter zum Kabeljau geben und in der Pfanne zerlassen.

Den Fisch darin schwenken, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Burger Bun öffnen. Die untere Hälfte mit Joghurt-Sauce bestreichen und das Kabeljaufilet darauflegen. Zwiebel in feine Ringe schneiden und auf dem Fisch verteilen.

Steffen Henssler am 31. August 2023

Heringe gebraten mit Dill-Tomaten

Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	4 Heringe, á 250 g
2 rote Zwiebeln	6 Tomaten	0,5 Bund Dill
4 EL Pflanzenöl	50 g Butter	Pfeffer

Die Kartoffeln samt Schale gründlich waschen und in einem Topf in etwas Salzwasser weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen.

Währenddessen die Heringe innen und außen waschen, trocken tupfen und salzen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Dill waschen und trocken schütteln, einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Heringe darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, die Zwiebel dazugeben und andünsten.

Tomaten und gehackten Dill ebenfalls hinzufügen und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren die Heringe mit dem Gemüse auf Teller verteilen. Die Pellkartoffeln etwas andrücken und dazu servieren. Mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.

Tarik Rose am 29. August 2023

Forelle vom Drehspieß

1 Forelle (Lachs, Zander) 2 Zweige Thymian 1 Bund Petersilie
1 Zitrone 2 EL Butter Salz

Die Forelle waschen und gründlich abtrocknen. Die Kräuter ebenfalls waschen und trockenschütteln. Die Zitrone vierteln.

Die Forelle rundum sowie von innen salzen, dann mit den Kräutern, zwei Zitronenvierteln und et was Butter füllen. So vorbereitet, auf den Spieß schieben, sodass dieser möglichst nah an der Mittelgräte verläuft. Den Fisch zusätzlich mit Küchengarn am Spieß fixieren, indem du mehrere Male das Garn herumwickelst. Dadurch bindest du zugleich die Bauchhöhle der Forelle zu, sodass nichts herausfällt.

Jetzt den Grill auf 160 °C indirekt vorheizen bzw. den Heckbrenner verwenden. Die Forelle braucht bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C ungefähr 20-30 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch mit Butter einpinseln, damit die Haut richtig kross wird.

NN am 29. August 2023

Lachs in Pfefferkruste, Zitronen-Kräuter-Butter, Couscous

Für 4 Portionen

Für die Zitronen-Kräuterbutter:

1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	3 Stängel Dill
1/2 Bund Schnittlauch	3 Stängel Kerbel	1 TL Salzflöcken
2 EL Parmesan	125 g Butter, weich	

Für den Couscous:

250 ml Gemüsebrühe	1 Orange	1 rote Chilischote
250 g Instant-Couscous	200 g Tomaten	2 Lauchzwiebeln
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

2 EL schwarzer Pfeffer	4 Lachsfilets (à ca. 125 g)	Salz
Kresse		

Für die Butter Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Dill, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch, Salz, Zitronenschale und Parmesan in einen Mixer geben und pürieren.

Butter und Kräuter gründlich unterrühren.

Die Kräuterbutter zu einer dicken Rolle formen, in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) wickeln und im Gefrierschrank 30 Minuten fest werden lassen.

Für den Couscous Gemüsebrühe aufkochen. Von der Orange den Saft auspressen.

Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein schneiden.

Couscous in eine Schüssel geben, mit Brühe, Orangensaft und fein geschnittenem Chili mischen und gründlich verrühren.

Couscous etwas ziehen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Gequollenen Couscous mit einer Gabel vorsichtig auflockern.

Gemüse unter den Couscous mischen. Couscous mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachs den Pfeffer auf einem Teller verteilen.

Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit beiden Seiten fest in den Pfeffer drücken, so dass die Filets damit gleichmäßig bedeckt sind.

Die Grillfunktion des Backofens auf mittlere Temperatur vorheizen oder eine Grillpfanne aufheizen.

Lachsfilets unter dem heißen Grill oder in der Pfanne unter Wenden je nach gewünschtem Gargrad 5-7 Minuten garen. Mit Salz würzen.

Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden.

Kresse abbrausen und trocken schütteln.

Lachsfilets auf Teller verteilen. Zitronen-Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden und auf dem Lachs anrichten. Lachs mit Kresse garnieren. Couscous dazu reichen.

Kevin von Holt am 22. August 2023

Zitronen-Lachs-Filet mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen:

Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
125 ml Gemüsebrühe	40 ml Branntweinessig	1 TL Senf
1 Prise Zucker	Pfeffer	4 EL Pflanzenöl
0,5 Salatgurke	1 Bund Dill	200 g Natur-Joghurt

Für den Lachs:

1 Zitrone	4 Lachsfilets (à 150 g)	Salz
Pfeffer	1 EL milder Honig	1 EL milder Senf
3 EL Sojasauce		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. In leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 20- 30 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Brühe und Zwiebelwürfel in einem Topf einmal kurz aufkochen. Essig, Senf, etwas Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und die Mischung würzig abschmecken.

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel geben. Marinadenmix darüber gießen. Öl zugeben und alles vorsichtig verrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen und abkühlen lassen.

Gurke waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und, bis auf 2 Stiele, grob hacken.

Joghurt unter die marinierten Kartoffeln mischen. Gurkenstücke und Dill unterheben. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen für den Lachs Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone in Scheiben schneiden. Von einer Scheibe den Saft auspressen.

Lachs kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets einlegen und bei mittlerer Hitze braten.

Honig, Senf, Sojasauce und 1 Spritzer Zitronensaft in einen Topf geben, gründlich verrühren und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten köcheln lassen.

Filetstücke in der Pfanne wenden, Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Lachs mit der Honig-Sojasaucen-Mischung beträufeln und alles vorsichtig durchschwenken. Pfanne von der Kochstelle ziehen und den Lachs noch kurz nachgaren lassen.

Kartoffelsalat vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Salat und Zitronen-Honig-Lachs anrichten. Restlichen Dill überstreuen und servieren.

Sören Anders am 18. August 2023

Fisch-Stäbchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet	200 g Lachsfilet ohne Haut	1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chili	1 Limette, davon Abrieb
2 Zweige Dill	50 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Salicorne:

60 g Salicorne

Für den Salat:

100 g Wassermelone	2 EL Granatapfelkerne	3 Tomaten
1 rote Zwiebel	1 kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Dressing:

1 EL Dattelsirup	1 Limette, davon Saft	40 ml weißer Balsamicoessig
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Fischstäbchen:

Den Fisch fein schneiden oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Zwiebel und eine Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und anschließend fein hacken. Fisch mit Zwiebel, Chili, Knoblauch und Dill vermengen und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen. Alles miteinander vermengen. Panko auf einem Brettchen gleichmäßig verteilen. Fischmasse in einen Einweg-Spritzbeutel füllen, eine große Öffnung hineinschneiden und mit leichtem Druck Bahnen auf das mit Panko bestreute Brettchen ziehen. Fischrollen im Panko wenden und anschließend leicht flach in Fischstäbchenform drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen abziehen, andrücken und in die Pfanne geben. Fischstäbchen leicht Farbe nehmen lassen und mit Salz würzen. Anschließend die Fischstäbchen goldbraun von allen Seiten fertigbraten.

Für die Salicorne:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salicorne darin kurz blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken.

Für den Salat:

Koriander waschen, trockenwedeln, grob zupfen und kurz in Eiswasser legen. Wassermelone von der Schale schneiden und anschließend gleichmäßig würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und anschließend in feine Streifen schneiden. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und in feine Ringe schneiden.

Granatapfelkerne aus dem Gehäuse lösen. Koriander aus Eiswasser nehmen und abtropfen lassen. Alles miteinander vermengen und Salicorne hinzugeben.

Für das Dressing:

Limette auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat zum Dressing geben und vorsichtig vermengen.

Johann Lafer am 18. August 2023

Dorade mit Passionsfrucht-Hollandaise

Für 4 Personen:

Für die Dorade:

Doraden à 600 g Thymian Bio-Zitrone
Knoblauchzehen Butter kleine Kartoffeln
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Hollandaise:

200 g Butter 4 Passionsfrüchte 6 Eigelbe
Salz, Pfeffer, Zucker

Die Doraden schuppen, gut putzen und abwaschen. Die Fische auf jeder Hautseite zweimal einschneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen.

Die Butter in Würfel schneiden.

Die Kartoffeln gut waschen, der Länge nach halbieren und in eine Schüssel geben. Von 2 Thymianzweigen die Blättchen abstreifen und zu den Kartoffeln geben. 3 Knoblauchzehen halbieren und mit dem Olivenöl ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchmischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fische innen und außen salzen. Den Bauchraum mit Thymianzweigen, Zitronenscheiben, übrigen Knoblauchzehen und Butterwürfeln füllen.

Die Doraden auf ein Backblech geben. Die gewürzten Kartoffeln mit auf dem Blech verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 20-30 Minuten garen (je nach Größe der Fische).

In der Zwischenzeit für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter etwas abkühlen lassen.

Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und durch ein Sieb streichen.

Passionsfruchtmark und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die gegarten Fische filetieren. Fischfilets, Kartoffeln und Hollandaise anrichten.

Antonina Müller am 04. August 2023

Schwertfisch-Involtini mit Peperonata, Basilikum-Öl

Für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Schwertfisch-Steaks	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
6 getrock. Öl-Tomatenfilet	80 g Mozzarella	4 Zweige Basilikum
4 Schnittlauchhalme	Olivenöl, Meersalz	Piment d'Espelette

Für die Peperonata:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	2 Roma-Tomaten
4 Frühlingszwiebeln	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 grüne, Oliven	1 EL Kapern Nonpareilles	12 Basilikumblätter
10 Estragonblätter	2 EL bestes Olivenöl	Piment d'Espelette
Meersalz		

Für das Öl:	1 Bund Basilikum	150 ml Pflanzenöl
--------------------	------------------	-------------------

Für die Fertigstellung:

Salt Flakes	Piment d'Espelette	Basilikumblättchen
-------------	--------------------	--------------------

Für die Involtini: Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Schnittlauchhalme blanchieren und kalt abschrecken.

Tomatenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Mozzarella ebenfalls fein würfeln. Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Die Schwertfisch-Steaks zwischen Backpapier leicht plattieren und dünn mit der Tomaten-Mozzarella-Mischung bestreichen. Zu Involtini aufrollen und mit den Schnittlauchhalmen zusammenbinden. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Eine Pfanne erhitzen, die Involtini im Olivenöl von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Bei 75 Grad im Backofen 10-15 Minuten garen.

Für die Peperonata: Paprikaschoten vierteln, entkernen und im vorgeheizten Ofen (Grillstufe) mit Oberhitze grillen, bis die Paprika schwarz ist. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprika in Segmente schneiden. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in Segmente schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Oliven in kleine Würfel schneiden. Basilikum- und Estragonblätter fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Die Paprika- und Tomatensegmente zufügen und alles ca. 5 Minuten schmoren lassen.

Kapern, Oliven und Kräuter dazu geben und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Öl: Basilikum waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Mit dem Öl in einen Topf geben, auf 60 Grad erhitzen und 15 Minuten ziehen lassen. Im Standmixer fein pürieren, durch ein Tuch passieren und auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung: Die Involtini aus dem Ofen nehmen und mit Salt Flakes und Piment d'Espelette würzen. Schräg halbieren.

Peperonata auf vorgewärmte Teller anrichten und die Involtini darauflegen. Mit dem Basilikumöl und Basilikumblättchen fertig stellen.

Cornelia Poletto am 02. August 2023

Pasta mit Saibling und Haselnuss-Pesto

Für 4 Personen:

50 g Haselnüsse, geschält	50 g Kürbiskerne, geschält	80 g Parmesan am Stück
1 Bund Basilikum	1 Chilischote	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	120 ml Pflanzenöl	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	350 g Pasta
2 geräuch. Saibling-Filets		

Die Haselnüsse und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett auf dem Herd ca. 5 Minuten goldbraun rösten (oder auf einem Backblech im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen). Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Für das Pesto die abgekühlten Kürbiskerne und Haselnüsse mit Knoblauch, Chili, Pflanzenöl, Olivenöl, Basilikumblättern, Parmesan, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Pasta darin bissfest kochen.

Während die Pasta kocht, die Fischfilets auf einen Teller geben und ca. 10 Minuten im Backofen bei 120 Grad (Ober- und Unterhitze) erwärmen.

Die bissfest gekochte Pasta abgießen, dabei etwa 100 ml Kochwasser auffangen.

Eine Pfanne erhitzen, Pasta und aufgefangenes Kochwasser hineingeben und mit reichlich Pesto in der Pfanne kurz heiß schwenken.

Warme Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen.

Die Pasta auf Teller geben, Fischfilets anlegen und alles anrichten.

Felicitas Then am 31. Juli 2023

Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	2 EL Zucker	3 Fenchelknollen
1 Bio-Zitrone	1 TL Fenchelsamen	Salz
4 EL Olivenöl	2 Schalotten	150 g Crème-fraîche
4 Forellenfilets	1 Knoblauchzehe	

Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Die Streifen ein weiteres Mal in den Topf geben, mit Wasser bedecken. Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kochen.

Den Fenchel waschen, putzen und das Fenchelkraut aufbewahren. Den Fenchel fein schneiden (das funktioniert mit einem Gemüsehobel am einfachsten).

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Beiseite gelegtes Fenchelkraut fein schneiden.

Fenchelsamen mörsern.

Den gehobelten Fenchel mit dem Abrieb und etwas Saft der Zitrone, etwas Salz und gemörsertem Fenchelsamen würzen. 2 EL Olivenöl und das feingeschnittene Fenchelgrün ebenfalls untermischen.

Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

Die Schalotten schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Fenchelsalat auf Teller geben, die Orangenfilets und Orangenschalenstreifen darüber geben. Fischfilet anlegen und je einen Klecks der Schalotten-Crème fraîche dazugeben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2023

Farfalle mit Steinbutt und Tomatenschaum

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets mit Haut	Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------------	----------	---------------

Für die Farfalle:

300 g Weizenmehl	3 Eier	50 g Butter
Olivenöl	Salz	

Für den weißen Tomatenschaum:

500 g Tomaten	2 Schalotten	10 Basilikumblätter
200 g Sahne	50 g Butter	100 g kalte Butter
10 cl Weißwein	10 cl Tomatenessig	1 Msp. Soja Lecithin
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Steinbutt:

Die Filets waschen, trockentupfen und portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze in einer Grillpfanne in Öl angrillen und abtropfen lassen.

Für die Farfalle:

Alle Zutaten, bis auf die Butter, zu einem Teig verkneten. In ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig hauchdünn mit Hilfe der Nudelmaschine ausrollen, mit einem gezackten Teigrad in kleine Quadrate zuschneiden und die Teigstücke von beiden Seiten zur Mitte falten, so dass die typische Schmetterlingsartige Nudelform entsteht. In sprudelndem Salzwasser al dente kochen und in einer Liaison von Butter und Nudelwasser kurz vor dem Servieren anschwenken.

Für den weißen Tomatenschaum:

Tomaten mit den Basilikumblättern fein pürieren und in ein Passiertuch geben und ablaufen lassen, so dass ein heller Tomatenfond entsteht.

Schalotten abziehen, in feine Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, den hellen Tomatenfond dazugeben und etwas reduzieren.

Sahne hinzufügen und einmal aufkochen. Kalte Butter in kleine Stücke schneiden und untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwas Tomatenessig dazugeben. Für den Schaum etwas Soja-Lecithin dazugeben und erneut mixen.

Nelson Müller am 21. Juli 2023

Forelle mit Blattsalat und Beeren-Dressing

Für die Brotwürfel:

300 g Ciabatta	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Stachelbeer-Salat:

0,5 Kopfsalat	150 g Stachelbeeren	1 rote rote Zwiebel
8 Cocktailtomaten	1 Bund Wildkräuter	1 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Forelle:

4 Forellenfilets á 150 g	Salz	2 EL Olivenöl
--------------------------	------	---------------

Das Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Den Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Brotwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben und die Brotwürfel rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Stachelbeeren waschen, trocknen, anschließend halbieren.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Kräuter abrausen, trockenschütteln und mundgerecht zupfen.

In einer Schüssel aus Essig, Öl und Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing rühren. Tomaten, Stachelbeeren und Zwiebeln unterrühren.

Die Forellenfilets abwaschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Die Forellenfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten.

Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Wildkräuter und Kopfsalat unter das Salatdressing mischen.

Fischfilets und Salat auf Tellern anrichten. Mit den Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Sören Anders am 14. Juli 2023

Blumenkohl-Kartoffel-Gratin, Scholle, Mayonnaise

Für 4 Personen:

2 Schollen	8 große Kartoffeln (festk.)	1 großer Blumenkohl
800 ml Sahne	Bio-Zitrone, 2 Scheiben	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

Koriander-Mayonnaise:

200 ml Sojasauce	500 ml japan. Mayonnaise	2 Bund Koriander
2-3 TL Fünf-Gewürze-Pulver	2 EL Creme-fraîche	2 EL Joghurt (10%)

Backofen vorheizen auf Stufe Grillen Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden und 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Anschl. in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und zusammen mit der Sahne aufkochen.

Den Blumenkohl unterrühren, dann Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Auflaufform buttern und mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben. Die Kartoffel-Blumenkohlmasse in eine Form geben und ca. 20 Min. bei Grillstufe im Ofen gratinieren.

Die Haut der Scholle von beiden Seiten rautenförmig einritzen, damit sie sich beim Braten nicht verformt. Dann großzügig salzen und von beiden Seiten mehlieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz für ca. 3-4 min pro Seite braten (die dunkle Seite zuerst) dabei die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Am Ende die Butter hinzufügen und den Fisch damit immer wieder nappieren.

Anschließend die Scholle filetieren, möglichst ohne die Haut zu entfernen. Kartoffelgratin auf Tellern anrichten, jeweils ein Schollenfilet von oben (dunkle Seite) und von unten (helle Seite) darauf anrichten, die Mayonnaise daneben setzen und das Ganze mit den Zitronenscheiben garnieren.

Koriander-Mayonnaise:

Die Sojasauce in einem Topf langsam köcheln lassen und auf die Hälfte reduzieren. Den Koriander ohne Stiele hacken und mit der Mayonnaise gut vermengen. Creme fraîche und den Joghurt unterrühren.

Anschließend mit dem Gewürzpulver und ggfs. noch mehr reduzierter Sojasauce (nach dem Einkochen ist sie sehr salzig) abschmecken.

Björn Freitag am 14. Juli 2023

Lachs-Filet vom Grill

Für 2 Personen:

1 EL rote Currypaste	50 ml Kokosmilch	1 Zitrone
1 Msp. Chilisalز	350 g Lachsfilet	1 Frühlingszwiebel
5 Zeitungspapier		

Currypaste und Kokosmilch in einem tiefen Teller zu einer dickflüssigen Paste verrühren. Etwas Zitronenschale dazureiben und mit Chilisalز würzen.

Nochmals gut vermengen.

Die Fleischseite des Lachsfilets kräftig mit Gewürzsalز würzen und anschließend mit der Fleischseite nach unten in die Curry-Kokos-Marinade legen und ca. 2 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel in feine Ringe und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

5 ausgebreitete Zeitungsseiten übereinanderlegen und das Lachsfilet mit der marinierten Seite nach oben am unteren Ende der Zeitung platzieren. Erst die übrige Marinade, dann die Frühlingszwiebel auf dem Lachsfilet verteilen. Das Lachsfilet mit Zitronenscheiben bedecken.

Den Lachs von unten beginnend stramm zunächst bis zur Mitte im Zeitungspapier einwickeln. Die Seiten einschlagen und dann zu Ende einwickeln. Dabei unbedingt merken, welches die Haut- bzw. die Fleischseite vom Lachs ist. Das eingewickelte Lachsfilet für ca. 1 Minute in ein Wasserbad legen.

Das feuchte Zeitung-Lachs-Päckchen mit der Hautseite nach unten auf den heißen Grill legen und mit geschlossenem Deckel ca. 28 Minuten grillen, bis die Zeitung schwarz ist. Das Päckchen zwischendurch wenden.

Das Zeitung-Lachs-Päckchen vom Grill nehmen, mit der Hautseite nach unten ablegen und mit einer Schere der Länge nach aufschneiden. Zitronenscheiben vor dem Servieren vom Lachs nehmen.

Steffen Henssler am 08. Juli 2023

Räucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

600 g grüne Buschbohnen	Salz	120 ml Weißweinessig
Zucker	2 EL Rapsöl	2 EL Senfkörner
1 Lorbeerblatt	2 Frühlingszwiebeln	8 Kirschtomaten, bunt

Für die Frikadelle:

2 Brötchen vom Vortag	500 g Forellenfilet, geräuchert	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Ei	1 TL Senf
Salz	Pflanzenöl	

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Essig, Salz und Zucker abschmecken. Das Rapsöl dazu geben und die Bohnen 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Senfkörner in einen Topf geben, 250 ml Wasser angießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Körner in ein Sieb gießen und erneut noch zweimal blanchieren.

Anschließend restlichen Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in den Topf geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt und die blanchierten Senfkörner zugeben, nochmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner im Sud erkalten lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen, klein schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, abtrocknen und vierteln. Tomaten und Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen.

Für die Frikadellen die Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Den Räucherfisch zerpuffen und klein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken, falls nötig zerpuffen und in eine Schüssel geben. Räucherfisch, Dill, Zwiebeln, Ei und Senf zugeben und untermischen. Die Masse mit Salz würzen.

Dann aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Senfkörner durch ein Sieb abschütten, Lorbeerblatt entfernen. Die Senfkörner unter den Salat mischen, diesen nochmals abschmecken.

Räucherfischfrikadellen und Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juni 2023

Saure Brat-Barbe mit Tomaten-Stampf und Artischocke

Für zwei Personen

Für die Brat-Barbe:

2 Rotbarbenfilets	1 Zwiebel	Weißweinessig
1-2 TL Senfkörner	1 TL Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
0,5-1 EL Zucker	Semola	Öl, Salz

Für den Tomatenstampf:

ca. 20 Kirschtomaten	1 TL Kapern	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	1 Schuss Weißweinessig	100-200 ml Pflanzenöl
Piment d'Espelette	Salz	

Für die Artischocken:

1 Artischocke	1 Zitrone, davon Saft	Olivenöl, Salz
---------------	-----------------------	----------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für die Brat-Barbe: Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Fisch filetieren. Bauchlappen wegschneiden und die Gräten entfernen.

Fischfilets salzen, Hautseite leicht mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und nur auf dieser einen Seite braten.

Wacholderbeeren in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett mit Senfkörnern und Lorbeer anrösten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Alles mit Weißweinessig ablöschen und warten, bis sich der karamellierte Zucker aufgelöst hat. Sud vom Herd nehmen und ca.

100 ml Wasser angießen, um den Sud herunter zu kühlen.

Sobald der Fisch kross gebraten ist, aus der Pfanne nehmen und direkt mit der Hautseite nach oben in den Sud legen. Sud mit Salz abschmecken. Zwiebel abziehen, fein schneiden und zum Sud geben.

Fischfilets nun so lange wie möglich ziehen lassen am besten über Nacht im Kühlschrank.

Je fester die Gräten im Fisch sitzen, desto frischer ist der Fisch.

Für den Tomatenstampf: Kirschtomaten waschen, in eine Auflaufform geben und diese in den vorgeheizten Ofen schieben. Tomaten 15-20 Minuten im Ofen garen.

Öl in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, halbieren, in das Öl geben und braun werden lassen.

Sobald die Tomaten im Ofen weich und etwas gebräunt sind, herausnehmen und mit Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen.

Essig und Kapern hinzugeben. Das hergestellte Knoblauch-Öl über die Tomaten gießen und alles leicht stampfen. Mit Salz abschmecken.

Für die Artischocken: Artischocke putzen. Dafür die unteren Blätter lösen, den Boden mit dem Stiel abschneiden und weitere Blätter entfernen. Geputzte Artischocke halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Heu im Inneren der Artischocke entfernen. Boden der Artischocke in kleine Stücke schneiden.

Artischockenstücke in der Pfanne braten, in der zuvor die Fischfilets gebraten wurden. Etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur: Basilikum zupfen und über das Gericht geben.

Björn Freitag am 22. Juni 2023

Rührei mit Räucher-Makrele und Schnittlauch-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Makrele:

1 heiß geräucherte Makrele	2 Scheiben Vollkornbrot	3 Eier
1 Flocke Butter	1 Schuss Mineralwasser	Salz, Pfeffer

Für den Schnittlauch-Joghurt:

200 g griech. Joghurt	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
-----------------------	---------------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Lauchzwiebel	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Zucker		

Für die Makrele:

Das Brot in einer Pfanne anrösten.

Makrele halbieren. Bauchlappen abschneiden, dann die Haut abziehen.

Mit einem Keilschnitt die Gräten herausschneiden.

Eier aufschlagen. Einen Schuss Mineralwasser zufügen und verquirlen.

Mit Salz würzen.

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Verquirltes Ei zugeben und Rührei braten. Rührei auf Brot mit Makrele anrichten.

Für den Schnittlauch-Joghurt:

Schnittlauch fein schneiden und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einen Topf Essig, Zucker und einen Schuss Wasser geben und die Zwiebeln hineingeben.

Einige Minuten köcheln lassen. Aus dem Sud nehmen und etwas abtropfen lassen.

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Gericht mit gepickelten Zwiebeln und Lauchzwiebeln garnieren.

Björn Freitag am 21. Juni 2023

Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat

Für zwei Personen

Für Seezunge und Krabben:

1 Seezunge	100 g Nordseekrabben	250 g Butter
1 Zweig glatte Petersilie	70 g Semola	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

100 g Babyspinat	2 kleine Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 g geklärte Butter (s.o.)	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für Seezunge und Krabben:

Die Seezunge von der Haut befreien. Mit einer Küchenschere die Schwanzflosse, Flossensaum, Seitengräten und Fettränder abschneiden.

Butter in einen Topf geben und solange schmelzen, bis sich die Molke trennt. Auf diese Weise die Butter klären und schließlich durch ein Passiertuch abseihen. Topf für den Spinat aufgestellt lassen.

Seezungenfilet von beiden Seiten mit Semola bestreuen. Kurz beiseitestellen. Seezunge in etwas geklärter Butter gleichmäßig anbraten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und den Herd ausschalten. Krabben in die warme Pfanne geben und in der restlichen Butter schwenken. Petersilie hacken und zu den Krabben geben. Alles auf der Seezunge anrichten.

Für den Spinat:

Spinat putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Schalotten und Knoblauch in den Topf geben, in dem zuvor die Butter geklärt wurde. Etwas geklärte Butter hinzugeben und Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen. Ansatz mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Spinat hineingeben und leicht zusammenfallen lassen.

Für die Garnitur:

Zitrone in Spalten schneiden und zum Fisch servieren.

Johann Lafer am 16. Juni 2023

Finkenwerder Scholle, Speck, Kartoffel-Meerrettich-Püree

Für zwei Personen

Für die Scholle:

2 Schollen, je 400 g	150 g Bauchspeck	6 Scheiben Bacon
Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	25 g frischer Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
25 g Butter	75 ml Sahne	50 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

2 Knollen Rote Bete	75 g zarte Salatblätter	1 Schalotte
1 EL Kürbiskerne	1 EL Kümmelsamen	1-2 EL Himbeeressig
1 EL Walnussöl	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Scholle:

Die Schollen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Fische auf der dunklen Oberseite mehrmals schräg zur Mittelgräte hin einschneiden.

Bauchspeck würfeln, die Baconscheiben in dünne Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

Schollen auf beiden Seiten mit Mehl besieben. Anschließend in die Pfanne geben und auf beiden Seiten bei schwacher Hitze mindestens je 5 Minuten knusprig braten.

Bauchspeck und Bacon in einer zweiten Pfanne auslassen und pfeffern.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter den Speck mischen.

Die Schollen auf vorgewärmte Teller gleiten lassen und den Speck darauf anrichten.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichgaren. Abgießen und zweimal durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Butter würfeln und untermischen.

Milch mit 50 ml Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und unter das Püree rühren. 25 ml Sahne halbsteif schlagen und mit dem fein geriebenen Meerrettich und Zitronensaft kurz vor dem Servieren unterheben.

Für die Rote Bete:

Rote Bete in Wasser mit Kümmelsamen und Salz garen. Etwas abkühlen lassen und schälen, dann in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Schalotten abziehen und fein würfeln.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin ohne Farbe 2 Minuten andünsten, mit Himbeeressig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud vom Herd nehmen, das Walnussöl unterschlagen und noch heiß mit den Rote-Bete-Scheiben mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Rote-Bete-Scheiben auf Tellern auslegen, das Püree darauf verteilen. Salatblätter in dem restlichen Dressing marinieren und auf dem Püree verteilen. Kürbiskernen hacken und über das Püree streuen.

Schneiden Sie den unteren Teil (Strunk) der Roten Bete vor dem Kochen nicht ab, ansonsten verliert sie ihre intensive, rote Farbe.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 16. Juni 2023

Salat mit Fisch und Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Salat:

75 g Wolfsbarsch-Filet 75 g Miesmuscheln 250 g Miesmuscheln
75 g geschälte rohe Garnelen 250 ml Fischfond

Für die Salatsauce:

10-12 Cocktailtomaten 1 Frühlingszwiebel 1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel ½ rote Chilischote 1-2 Limetten, Saft, Abrieb
1 Bund Koriander 1 Stängel Zitronengras 1 TL Sambal Oelek
1 EL Fischsauce 1 EL brauner Zucker Salz

Für das Baguette:

½ Baguette 1-2 Knoblauchzehen Olivenöl

Für den Salat:

Das Fischfilet abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Gräten entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Tintenfischtuben putzen und in dünne Ringe schneiden. Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren.

In einem großen Topf Fischfond auf 70-75 Grad erhitzen.

Garnelen, Fischfiletstreifen und Tintenfischringe hineingeben und zugedeckt etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen. Fisch und Meeresfrüchte aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine große Schüssel füllen. Die Muscheln in den Topf geben und zugedeckt ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren und wegwerfen. Muscheln in die Schüssel zum Fisch und den anderen Meeresfrüchten geben.

Für die Salatsauce:

Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sambal Oelek, Fischsauce, Limettensaft, Limettenabrieb und Zucker verrühren.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote, Frühlingszwiebel und Zitronengras waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Bei der Chili die Samen entfernen.

Tomaten ggf. halbieren oder vierteln. Koriander hacken. Alles unter die Sauce mischen. Mit Salz abschmecken. Sauce über den Fisch und Meeresfrüchte geben und den Salat vorsichtig mischen; final mit Salz abschmecken.

Für das Baguette:

Knoblauch andrücken. Baguette mit Knoblauch in Olivenöl rösten.

Johann Lafer am 15. Juni 2023

Matjes mit Avocado, Orangen und Knusperbrot

Für 4 Personen:

250 g Kastenweißbrot oder Toastbrot	2 Bio-Orangen	1 Bund Dill
80 g Butter	1 TL Fenchelsamen	Pfeffer
Salz	1 Zitrone	2 reife Avocado
Zucker	400 g Naturjoghurt	100 g Feta
4 Matjesfilets á ca. 80 g		

Das Brot in ca. 5-8 mm große Würfel schneiden.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, von einer Orange ca. 1 TL Schale dünn abreiben und beiseitestellen.

Dann mit einem Messer die Orangen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets herausschneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Orangenschale, Fenchelsamen und etwas Pfeffer zugeben und kurz mitanrösten.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen, geschnittenen Dill untermischen und mit Salz abschmecken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Vorsichtig die Orangenfilets unter die Avocadoscheiben heben und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Joghurt mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den Feta zerbröseln und unter den Joghurt mischen. Orangen-Avocadosalat auf Teller verteilen, etwas Joghurt-Feta-Mischung darauf geben.

Die Matjesfilets in den gewürzten Brotwürfeln wenden und mit auf den Teller geben. Mit restlichen Dillspitzen garnieren.

Jörg Sackmann am 13. Juni 2023

Wolfsbarsch gebraten mit warmem Panzanella

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarsch mit Haut, à 150 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Meersalz	Piment d'Espelette

Für den Panzanella:

4 Scheiben Baguette	200 g Kirschtomaten	50 g getrock. Öl-Tomaten
50 g halbgetroc. Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Babyspinat	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	100 ml Tomatensauce
1 EL Taggiasca-Oliven	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Estragon
Olivenöl	Salz	

Für den Wolfsbarsch:

Die Gräten vom Fisch entfernen und auf der Hautseite leicht anritzen.

Leicht salzen und auf der Hautseite in Öl maximal 3-4 Minuten kross anbraten und die Temperatur reduzieren. Thymian und angeprügelte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Salt Flakes und Piment despelette würzen.

Für den Panzanella:

Baguette in Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Baguettescheiben darin rösten und wenden. Mit der angeprügelten Knoblauchzehe die Scheiben einreiben und anschließend in Croûtons klein schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Etwas Chili hacken, mit in die Pfanne geben. Kirschtomaten halbieren, dazugeben und salzen. Alles durchschwenken. Getrocknete Tomaten in Öl und halbgetrocknete Kirschtomaten klein schneiden, Oliven halbieren und zusammen mit der Tomatensauce hinzufügen. Basilikum- und Estragonblättern abzupfen, grob hacken, zugeben und noch einmal durchschwenken. Bei Bedarf Babyspinat dazugeben.

Warmen Panzanella auf Tellern anrichten, den Fisch darauf setzen und die Croûtons dazwischen geben. Olivenöl drum herum träufeln und servieren.

Cornelia Poletto am 09. Juni 2023

Zander-Filet, Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto

Für 4 Personen

4 Zanderfilets à ca. 150 g	Mehl	2 Salatgurken
125 ml Gemüsefond	2-3 Spritzer Kräuteressig	2 EL Crème-fraîche
1 Bund Sauerampfer	75 g Macadamianüsse	Salz, Pfeffer, Zucker
6-8 EL Olivenöl	6-7 EL Rapsöl	1 EL Butter

Zanderfilet auf Gräten untersuchen und diese mit der Grätenzange entfernen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.

Gurke schälen und mit einem Teelöffel entkernen, in Halbmonde schneiden.

Sauerampfer waschen, trocknen und im Blitzhacker zusammen mit den Macadamia, Salz, Pfeffer, sowie etwas Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten.

Zanderfilet mit Salz würzen, leicht mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 4-5 EL Pflanzenöl langsam kross braten. Wenn der Fisch von unten fast durchgegart ist, kurz wenden und die Butter mit in die Pfanne geben.

Parallel die Gurken in 1-2 EL Pflanzenöl anschwitzen, mit etwas Gemüsefond ablöschen (sollte nicht zu flüssig sein, bei Bedarf später etwas hinzufügen), mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Crème fraîche unterheben und mit einem Schuss Essig abschmecken.

Gurken und Zander auf Tellern anrichten und mit dem Pesto garnieren

Björn Freitag am 03. Juni 2023

Thunfisch und Spargel im weißen Tomaten-Fond

Für zwei Personen

Für den weißen Tomatenfond:

500 g Tomaten
2 Prisen Zucker
4 Zweige Basilikum
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
50 g kalte Butter

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel
1 TL Butter
2 Prisen Zucker
Salz
4 Stangen grüner Spargel
200 ml trockener Weißwein
Öl
1 Orange, Saf, Abrieb
2 EL hellen Balsamico
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet
Salz
1 Limette, davon Abrieb
Olivenöl

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für den weißen Tomatenfond:

Die Tomaten waschen, klein schneiden und mit Salz und Zucker würzen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter mit zu den Tomaten geben. Gewürzte Tomaten pürieren. Püree in ein Passiertuch geben und in einem Sieb austropfen lassen. Sud auffangen. Achtung Passiertuch nicht ausdrücken, sonst bleibt der Sud nicht weiß! Sud in einem Topf erhitzen, Butter hineingeben und mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Für den Spargel:

Weißwein mit Balsamico, Zucker und Salz in einem Topf ansetzen und erhitzen. Spargel schälen und grünen und weißen Spargel jeweils nacheinander im Sud garen. In Eiswasser abschrecken. Dann in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl glasieren. Butter dazu geben und mit Salz würzen. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Für die Garnitur des Thunfisches beiseitestellen. Spargel mit dem Saft einem Spritzer Orangensaft und etwas Salz aromatisieren.

Für den Thunfisch:

Thunfisch in Öl wenden und von allen Seiten salzen. In einer Pfanne mit Öl kurz und scharf von allen Seiten anbraten. Zum Anrichten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Diese nochmals mit Öl marinieren, salzen und mit dem Abrieb der Orange (siehe oben) und Limette bestreuen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Alexander Kumptner am 02. Juni 2023

Lachsforelle im Kartoffel-Mantel mit Avocado-Dip

Für 4 Personen:

Zutaten	2 reife Avocados	3 mittelgroße Tomaten
2 EL Olivenöl	Zucker, Salz	1 Bio-Zitrone
1 Prise Chilipulver		

Für den Fisch:

500 g Lachsforellenfilet	Salz, Pfeffer	4 EL Mehl
2 EL mittelscharfer Senf	3 festk. Kartoffeln	einige Zweige Thymian
Butterschmalz	Rapsöl	frische Petersilie
4 Scheiben Zitrone		

Comaten vom Strunk befreien, entkernen und würfeln. Die Tomatenwürfel mit Olivenöl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und circa 20 Minuten marinieren. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. In eine flache Schüssel geben und mit den marinierten Tomaten zerdrücken. Noch etwas Olivenöl dazugeben und mit Zitronensaft, - abrieb, Salz, Zucker und Chili würzen.

Für den Fisch:

Lachsforellenfilets gut säubern, entgräten und portionieren. Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Küchentuch legen und die Flüssigkeit herausdrücken. Kartoffelraspeln und Mehl auf separate Teller verteilen. Kartoffeln leicht salzen. Thymian säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie waschen und trocknen.

Fischfilets leicht salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Je 1 Filetseite mit Senf bestreichen und in die Kartoffelmasse drücken. Dann die andere Filetseite mit Senf bestreichen, umdrehen und ebenfalls in die Kartoffelraspeln drücken.

Die Kartoffeln sollten gut am Filet haften bleiben.

Butterschmalz und Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten. Die Garzeit beträgt etwa 4-5 Minuten. Den Fisch öfter wenden und zum Schluss mit Thymian bestreuen.

Avocado-Dip auf Teller geben, je 1 gebratenes Fischfilet darauf setzen. Mit Petersilienblättern und Zitronenscheiben garnieren.

Rainer Sass am 26. Mai 2023

Blumenkohl-Curry mit Zander

Für 4 Personen

Für den Reis:

10 g frischer Ingwer 200 g roter Camargue-Reis 1 Sternanis
Salz

Für das Curry:

600 g Zanderfilet, ohne Haut	1 Blumenkohl	2 rote Zwiebeln
10 g frischer Ingwer	1-2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 TL Kokosöl	Salz	2 EL rote Currypaste (Asialaden)
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsebrühe	2 Limetten
1 EL flüssiger Honig	1 EL helle Sesamsamen	1 Spritzer milde Sojasauce
1 Spritzer geröst. Sesamöl	½ Bund Koriandergrün	

Für den Reis den Ingwer schälen. Den Reis mit dem Stück Ingwer und dem Sternanis in einen Topf geben. Die dreifache Menge leicht gesalzenes Wasser dazu gießen, den Reis aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet kalt abbrausen, trocknen tupfen und grob würfeln.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Das holzige Ende des Strunks entfernen, den übrigen Strunk in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil sowie den dunkelgrünen Teil getrennt in dünne Ringe schneiden.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und Blumenkohlstücke darin bei mittlerer Hitze rundum anrösten, leicht salzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Dann in der Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Currypaste und die weißen Frühlingszwiebelringe kurz mitgaren.

Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Den Blumenkohl wieder hinzufügen und alles aufkochen.

Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Gemüsecurry mit zwei Dritteln des Limettensafts, der Hälfte des Honigs und Salz würzen.

Zuletzt die Fischwürfel dazugeben und im Curry bei schwacher Hitze 2-3 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Sojasauce, Sesamöl, restlichen Limettensaft und übrigen Honig verquirlen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Restliche Frühlingszwiebelringe, Koriandergrün sowie gerösteten Sesam untermischen.

Zum Servieren das Curry mit Salz abschmecken und in tiefe Teller verteilen.

Mit dem Frühlingszwiebel-Koriander-Mix toppen und den gekochten Reis separat dazu reichen.

Tarik Rose am 23. Mai 2023

Fischstäbchen mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Salatgurke	1 Bund Radieschen
2 Zwiebeln	500 ml Brühe	2 EL körniger Senf
1 EL Ahornsirup	2.5 EL Olivenöl	29 Min
125 ml Weinessig	Salz, Pfeffer	

Für die Fischstäbchen:

600 g Lachsfilet	600 g Zanderfilet	100 g gebröseltes Dinkelbrot
50 g Dinkelmehl	4 Bio-Eier	Salz, Pfeffer
Pflanzenöl		

Die Kartoffeln am besten am Vortag in Schale kochen und abkühlen lassen. Vor der Zubereitung des Salats schälen und in Scheiben schneiden, eine Kartoffel für die Vinaigrette beiseitestellen. Zwiebeln schälen und würfeln. Gurke waschen, trocknen und halbieren. Die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einem Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 3-4 Minuten farblos anschwitzen. Zwei Drittel der Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und zu den Kartoffeln geben.

Brühe in die Pfanne gießen, dann Senf, Ahornsirup und Essig dazugeben. Alles einmal aufkochen und die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Die beiseite gestellte Kartoffel in den Sud geben und alles mit einem Pürierstab aufmixen.

Die Vinaigrette zu den Kartoffeln gießen und vermengen. Kartoffeln in dem Sud etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren Gurken und Radieschen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Für die Fischstäbchen:

Lachs- und Zanderfilet - alternativ kann man auch Seelachs, Kabeljau oder Lachsforelle verwenden - waschen, trocken und die Gräten entfernen. Die Fischfilets in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

Mehl, Eier und Dinkelbrot-Brösel in separate Schüsseln geben. Die Eier verquirlen. Die Fischstücke zuerst in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen. Anschließend in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fischstäbchen bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit dem Kartoffelsalat servieren.

Tipp: Man kann die Fischstäbchen auch ohne Mehl und Eier panieren. Dafür etwas Senf (pro Portion etwa 0,5 EL) auf den gesalzenen Fischfilets verteilen. Die Filets anschließend in den Bröseln wenden und braten.

Tarik Rose am 21. Mai 2023

Spitzkohl-Fisch-Rouladen mit Kräutern

Für 4 Personen

Für Rouladen und Gemüse:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	600 g stückige Tomaten	2 TL Ahornsirup
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL edels. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	800 g Spitzkohl	10 g frischer Ingwer
4 Strauchtomaten	560 g Schellfischfilet	

Für den Petersiliensalat:

1 Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Essig und stückigen Tomaten ablöschen. Mit Ahornsirup, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal aufkochen, dann die Tomaten offen bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Dann 8 schöne große Blätter ablösen und diese auf einem Backblech verteilen, jeweils mit 1 Tropfen Olivenöl leicht benetzen, salzen und pfeffern.

Die Blätter im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen, den Backofen nicht ausschalten.

Restlichen Spitzkohl vierteln, harten Strunk entfernen; den Kohl in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Frische Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

Fischfilet waschen und trocken tupfen. in 4 Stücke à ca. 140 g teilen. Auf Gräten prüfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 2 gegarte Spitzkohlblätter leicht überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen. 1 Fischstück am unteren Rand mittig darauflegen. Die Blattränder zur Mitte klappen und das Kohlblatt von unten nach oben samt Fisch kompakt aufrollen.

Das übrige Öl in einem Bräter erhitzen; die Kohlstreifen darin andünsten.

Den Ingwer untermischen, salzen und pfeffern.

Das Tomatensugo abschmecken und auf dem Spitzkohl verteilen.

Die Rouladen darauflegen, die Tomatenhälften darum verteilen. Alles im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen für den Salat die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Öl, Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und die Petersilie darin marinieren.

Zum Servieren Spitzkohlstreifen und etwas Tomatensugo auf Tellern verteilen; eine Roulade und einige Tomatenhälften darauf anrichten und alles mit dem Petersiliensalat toppen. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Tarik Rose am 12. Mai 2023

Gefüllte Mai-Scholle auf Kartoffel-Gurken-Gemüse

Für 4 Personen:

300 g Blatt-Spinat	Salz	2 Bio-Zitronen
1 Knoblauchzehe	50 g Butter	80 g Mandeln, gehobelt
Pfeffer	Muskatnuss	500 g Kartoffeln, festk.
1 TL Kurkuma	4 Mai-Schollen	400 g Schmorgurken
1 Bund Dill	1 EL Rapsöl	100 g Schmand

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren.

Spinat mit einem Sieblöffel aus dem Wasser holen, abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten! Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen.

Den abgetropften Spinat hacken.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 TL Butter schmelzen, die Mandeln zugeben und goldbraun rösten. Knoblauch zu den Mandeln geben, kurz anschwitzen und dann den gehackten Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Abkühlen lassen.

Inzwischen Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Das beiseite gestellte Kochwasser vom Spinat erneut aufkochen, Kurkuma zugeben und die Kartoffelwürfel darin ca. 10 Minuten weich garen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schollen waschen und trocken tupfen. Jeweils auf der braunen Hautseite von der Mittelgräte zu beiden Seiten hin Taschen einschneiden.

Ein Backblech mit etwas Butter ausfetten.

Die Schollen auf das gefettete Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Taschen eventuell etwas Zitronensaft träufeln. Die Schollen mit der Spinat-Mandelfüllung füllen und mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.

Gegarte Kartoffeln abgießen und beiseitestellen.

Die Schmorgurken schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf das Rapsöl erhitzen, die Gurkenwürfel zugeben und ca. 3-5 Minuten darin schmoren.

Gegarte Kartoffelwürfel und Dill zu den Gurken geben. Schmand untermischen und alles nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefüllte Scholle und Gemüse auf Tellern anrichten.

Kevin von Holt am 08. Mai 2023

Fisch-Gemüse-Pfanne

Für 1 Portion:

150 g Fischfilet	2 Stk. Frühlingszwiebeln	50 g Zuckererbsen
1 Stk. Zucchini (mittelgroß)	100 g Champignons	1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer	150 g stückige Tomaten	Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch		

Fischfilet abspülen, in grobe Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden.

Zuckererbsen, Zucchini und Champignons putzen, klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin ca. 4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit Basilikum zugeben und alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Fischstücke einlegen und zugedeckt ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, darüberstreuen.

NN am 08. Mai 2023

Gefülltes Schollen-Filet im Schinken-Mantel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Schollenfilets	4 Sch. Tiroler Schinkenspeck	3 Schalotten
4-5 Halme Schnittlauch	6 Zweige Thymian	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Für Kartoffeln, Keniabohnen:

200 g Keniabohnen	2 große, festk. Kartoffeln	10 Kirschtomaten
4 Zweige Bohnenkraut	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer, Eiswasser

Für Zitronen-Beurre-blanc:

1 Schalotte	1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	125 g kalte Butterwürfel
100 ml Weißwein	2 Zweige Zitronen-Thymian	Salz, weißer Pfeffer

Für den Fisch:

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Schollenfilets kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen und mit Thymianblättchen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten-Mischung aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach auf 2 Fischfilets verteilen und mit den letzten 2 Filets bedecken. Mit je 2 Scheiben Schinkenspeck einwickeln. Die Schnittlauchhalme mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Fischfilets damit an 2-3 Stellen zusammenbinden. In einer Pfanne in Olivenöl knusprig braten und je nach Dicke im Ofen bei 120 Grad 3-5 Minuten fertig garen.

Für Kartoffelwürfel, Keniabohnen:

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5x0,5 cm große Würfel schneiden. In Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.

Die Enden der Keniabohnen entfernen und die Bohnen in ca. 0,5 cm lange Röllchen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit den Kirschtomaten zu den knusprigen Kartoffelwürfeln geben.

Die Blätter der Bohnenkrautweige abzupfen, fein schneiden und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Beurre-blanc:

Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Weißwein in einen Topf geben. Fast komplett einkochen lassen. Die kalten Butterwürfel nach und nach einrühren. Mit Zitronensaft und Abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durch ein feines Sieb passieren und nicht mehr zu heiß werden lassen. Thymianblättchen abzupfen und zum Schluss in die Sauce rühren.

Gemüse mit Hilfe eines Metallringes auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Die Fischfilets schräg halbieren und daran setzen. Mit der Zitronen-Beurre-blanc zusammen servieren.

Cornelia Poletto am 05. Mai 2023

Lachs-Burger mit Reis-Brötchen

Für 4 Personen

250 g heller Sushi-Reis	Salz	2 EL Honig
4 EL Reissessig	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
500 g frisches Lachsfilet	Cajun-Gewürzmischung	3 EL Olivenöl
1 Chilischote	2 Avocados	1 Spritzer Limettensaft
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	Pfeffer
50 g Kopfsalat	Meerrettich, frisch gerieben	

Den Reis so lange in einem Sieb abrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist.

Den Reis im Verhältnis 1:2 (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) in einem Topf in Wasser weich garen. Wasser zunächst mit Reis und 1 TL Salz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Reis bei milder Hitze weich garen (ca. 20 Minuten).

In einer Schüssel 1 EL Honig und Reissessig gut verrühren.

Den gegarten Reis vom Herd nehmen, mit dem Honig-Essig mischen und vollständig abkühlen lassen.

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Aus dem Reis mit angefeuchteten Händen 8 etwa handtellergroße Buns (Burgerbrötchen) kneten und auf dem Blech flach drücken, mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene so lange trocknen, bis die Reistaler knusprig und leicht gebräunt sind, das dauert etwa 1 Stunde. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden.

Jeweils mit 1 Prise Cajun-Gewürz bestreuen, salzen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Chili waschen, längs halbieren, putzen, die Kerne austreichen und mit der Innenseite der Schote die Oberseite der Lachsfilets leicht einreiben. Den Lachs kurz ziehen lassen.

Währenddessen die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen.

Avocadofruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in einen hohen Becher oder in ein Glas geben. Salz, verwendete Chilischote, Limettensaft und übrigen Honig dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel mit restlichem Öl, etwas Salz und Pfeffer marinieren und über die Tomaten geben.

Den Kopfsalat waschen und die Blätter gut abtropfen lassen.

Sobald die Reis-Buns knusprig sind, den Fisch garen. Dazu eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Lachsstücke darin auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten garen. Der Lachs ist perfekt gegart, wenn er im Kern noch leicht glasig ist.

Jeweils 1 Reis-Bun auf einen Teller legen, mit etwas Avocado-Püree bestreichen und 1 Salatblatt darauflegen. 1 Lachsstück darauf geben und 1 bis 2 TL Avocado-Püree aufstreichen. 2 Tomatenscheiben und einige Zwiebeln darauf geben, etwas Meerrettich darüber raspeln. Pfeffer und nochmals etwas Avocado-Püree darauf verstreichen. Dann ein zweites Reis-Bun auflegen. Servieren und sofort genießen.

Tarik Rose am 28. April 2023

Steinbutt mit Sauce béarnaise, Spargel-Edamame-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Steinbuttfilet	Butter	1-2 Zweige Estragon
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

3-4 Schalotten	2 Eier	250 g Butter
100 ml Estragonessig	100 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ EL schwarze Pfefferkörner	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

4 Stangen weißer Spargel	100 g vorgegarte Edamame	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL Zucker	2 TL Salz	Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für die Macadamia:

4 Macadamianüsse

Für den Fisch:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fisch portionieren und langsam in Butter braten. Estragon hinzufügen und die Butter damit parfümieren. Fisch mit heißer Butter nappieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten.

Butter in einen Topf geben, schmelzen, leicht abkühlen lassen und die abgesetzte Molke mit einem Löffel abschöpfen.

Schalotten abziehen und klein schneiden. Zusammen mit Essig, Weißwein, Estragon, Zucker und Pfefferkörnern in einen Topf geben und reduzieren lassen. Anschließend die Reduktion passieren und etwa 50 ml zum Eigelb geben. Mit einem Schneebesen über einem Wasserbad schaumig schlagen, dann langsam die flüssige Butter einfließen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Estragon hacken und unter die Sauce heben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ragout:

Spargel schälen und in Salz-Zucker-Wasser mit einer halben Zitrone bissfest kochen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Edamame kurz in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Edamame und Spargel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sauce béarnaise vermengen und als Ragout servieren.

Für die Macadamia:

Macadamianüsse im Ofen rösten. Vor dem Servieren über den Fisch reiben.

Alexander Kumptner am 27. April 2023

Kirschtomaten mit Lachs-Füllung und Bärlauch-Creme

Für 4 Personen:

3 Bund Bärlauch	1 Bund Petersilie	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	0.5 TL Chilipulver	4 EL Olivenöl
200 g Crème-fraîche	300 g Magerjoghurt	1 Schuss Weißwein
1 Bio-Zitrone	16 Kirschtomaten	150 g Lachsfilet
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Bärlauch und Petersilie gründlich waschen und trocknen. Die Blätter grob zerkleinern und mit etwas Pflanzenöl in einem Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Chili würzen. Die Paste in einen Topf geben und mit Joghurt, Crème fraîche und Weißwein verrühren, dabei leicht erwärmen. Mit Salz, Zitronensaft und -abrieb würzen.

Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden. Das innere Fruchtfleisch mit einem Messer anschneiden, dann mit einem Teelöffel herausholen. Den Lachs gut waschen, trocknen und die Gräten entfernen. Das Lachsfleisch mit einem Messer fein würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel vorsichtig in die Tomaten füllen und etwas andrücken. Die gefüllten Tomaten in eine Pfanne oder feuerfeste Form stellen und mit etwas Olivenöl benetzen. Den Oberhitze grill des Ofens anstellen und die Tomaten 4-5 Minuten gratinieren.

Servieren:

Die Bärlauch-Creme auf Teller geben und die gegrillten Tomaten darauf setzten.

Tarik Rose am 21. April 2023

Forellen-Filet mit Gurken-Salsa und Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für die Salsa:

1 Salatgurke	10 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl	2 TL Senfkörner	1 Chilischote, frisch
2 EL Honig	2 EL Apfelessig	150 ml Gemüsebrühe
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 ml Sahne
100 g Butter	Pfeffer	Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch	½ Bund Petersilie	

Für den Fisch:

4 Forellenfilets	Butter	150 ml Weißwein
150 ml Fischfond	Salz	

Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gurkenwürfel, Ingwer, Knoblauch und Senfkörner darin unter Wenden ca. 10 Minuten andünsten.

Inzwischen Chili putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Honig und Chili unter die Salsamischung rühren.

Apfelessig und Gemüsebrühe angießen, aufkochen. Ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten garen.

Für den Fisch den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen.

Ein Backblech oder große flache Auflaufform mit Butter austreichen, die Filets auflegen.

Weißwein und Fischfond angießen. Mit Salz würzen.

Form oder Blech mit einem Porzellanteller oder einem zweiten Backblech verschließen, sodass kein Dampf oder Flüssigkeit austreten kann.

Forellenfilets im heißen Backofen 20 Minuten garen.

Inzwischen die gegarten Kartoffeln abgießen, Topf wieder auf die heiße Kochstelle stellen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.

Sahne und Butter zugeben. Mit einem Stampfer zu einem feinen Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für das Püree Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Kräuter unter das Püree rühren.

Für die Salsa Koriander abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

Gurken-Salsa stückig pürieren. Koriander untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Forellenfilets und Kräuter-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Salsa dazu reichen.

Kevin von Holt am 18. April 2023

Thunfisch-Tatar auf Auberginen-Tempura

Für zwei Personen

Für das Basilikum-Tempura:

$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum 75 ml Weißwein 25 g Weizenmehl, Type 405
25 g Reismehl

Für die Aubergine:

1 Aubergine Mehl 250 ml Sonnenblumenöl
Salz

Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet 1 Avocado 1 Schalotte
1 Zitrone, davon Saft 2 EL Sojasauce 2 EL Sesamsaat
 $\frac{1}{4}$ Bund Koriander 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Sesamöl 2 EL Sojasauce 4 Blätter Koriander

Für das Basilikum-Tempura:

Den Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Basilikumblätter grob hacken, mit dem Wein in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Das Weizenmehl mit dem Reismehl mischen, die Basilikum-Wein-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig mixen.

Für die Aubergine:

Sonnenblumenöl zum Frittieren in einer Pfanne erhitzen. Eine mittelgroße Aubergine in 5 mm gleichdicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Etwas ziehen lassen.

Scheiben in Mehl wenden, durch den Tempura-Teig ziehen und in heißen Pflanzenfett von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Krepppapier abtropfen lassen.

Für das Tatar:

Thunfischfilet klein schneiden oder alternativ zwischen den Fasern ausschaben. Thunfisch mit Sojasauce marinieren. Schalotten abziehen, fein würfeln und zum Thunfisch geben. Leicht pfeffern. Koriander klein hacken und zum Thunfisch geben. Olivenöl untermischen.

Avocado halbieren, vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Zitrone auspressen und Avocado damit marinieren. Leicht salzen.

Mit Hilfe eines kleinen Servierrings erst Avocadotatar einfüllen und oben drauf Thunfischtatar geben und andrücken. Sesam in einer Pfanne anrösten und Sesam oben drauf streuen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln, mit Koriander garnieren.

Auberginen-Tempura auf Teller geben und Tatar-Türme darauf anrichten.

Mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln und mit Koriander garniert servieren.

Johann Lafer am 14. April 2023

Thunfisch-Tataki, Paprika-Gemüse, Basilikum-Tempura

Für zwei Personen

Für das Paprikagemüse:

1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote	2 Strauchtomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Thunfisch:

2 Thunfischsteaks, à 150 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Zitronenthymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Sojasauce	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Basilikum-Tempura:

3 Zweige Basilikum	75 ml Weißwein	25 g Weizenmehl, 405
25 g Reismehl	Mehl	250 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für das Paprikagemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Die Hälften mit 3 Esslöffel Öl einpinseln, mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im heißen Ofen 20 Minuten garen. Herausnehmen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Tomatenwürfeln im restlichen Öl andünsten. Mit Essig ablöschen, die Paprikastücke untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für den Thunfisch:

Zitronenthymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Kräuter und den Knoblauch mit Sojasauce und Öl verquirlen. Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, rundherum mit der Marinade bestreichen und marinieren lassen.

Thunfischsteaks in einer Grillpfanne auf jeder Seite 1 Minute garen, so dass sie in der Mitte noch roh sind. Zum Servieren in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Tempura:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Basilikumblätter grob hacken, mit dem Wein in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein mixen.

Das Weizenmehl mit dem Reismehl und Salz mischen, die Basilikum-Wein-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig mixen. Das Öl zum Frittieren erhitzen.

Die restlichen Basilikumblätter in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und diesen etwas abstreifen. Die Blätter im heißen Öl in etwa 30 Sekunden knusprig ausbacken, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikagemüse auf Teller anrichten. Thunfisch-Tataki darauf legen und mit Basilikum-Tempura garniert servieren.

Johann Lafer am 14. April 2023

Doraden-Filet mit Tomaten-Vinaigrette und Fenchel

Für 4 Personen

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	1 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
1/2 TL Kümmel	1 Msp. Anissamen	500 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz

Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 Tomaten
6 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig	150 ml Gemüsebrühe
1 TL Dijon Senf	Salz	Piment d'Espelette
1/2 TL Fenchelsamen	1 Bio-Orange	1 Bund Basilikum

Für den Fisch:

4 Doradenfilets mit Haut	1 Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehe
Salz	Piment d'Espelette	2 EL Weizenmehl, Type 405
3 EL Olivenöl		

Den Fenchel waschen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Fenchelknollen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann Fenchelsamen, Kümmel und Anissamen zugeben und Gemüsebrühe angießen. Thymian abbrausen und mit dem Lorbeerblatt ebenfalls zugeben. Die Brühe kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein schneiden. Für die Tomatenvinaigrette Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Schale abziehen. Dann die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Tomatenviertel fein würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz anschwitzen und mit dem weißen Balsamico ablöschen. Dann Gemüsebrühe angießen. Senf, Salz, Piment d'Espelette und im Mörser zerstoßene Fenchelsamen zugeben. Alles leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Orangenfilets mit einem Messer herausschneiden. Orangenschale und Orangenfilets zu den Tomaten geben und weiterköcheln lassen. Die Flüssigkeit im Topf sollte fast vollständig einkochen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Topf mit den Tomaten vom Herd ziehen, restliches Olivenöl unterrühren, Basilikum untermischen und abschmecken.

Die Doradenfilets abwaschen, abtrocknen und eventuell noch vorhandene Gräten ziehen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Knoblauch schälen und andrücken.

Die Doraden mit Salz, Piment d'Espelette und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen. Mehl auf einen Teller geben und die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.

Den geschmorten Fenchel der Länge nach aufschneiden und auf Tellern verteilen, ganz leicht salzen und mit Fenchelgrün bestreuen. Gebratenes Doradenfilet dazugeben und die Tomaten-Vinaigrette angießen.

Jörg Sackmann am 11. April 2023

Lasagne mit Lachs, Spinat und Schinken

Für 4 Personen:

Für die Béchamelsoße:

50 g Butter	50 g Mehl	500 ml Sahne
1 Knoblauchzehe	1 Prise Muskat	1.5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Weißwein-Soße:

100 ml Weißwein	100 ml Sahne	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

Für die Lasagne:

1 Pack. Lasagneblätter	500 g Lachsfilet	6 Sch. Kochschinken
400 g frischer Spinat	100 g Parmesan	Salz, Olivenöl

Für die Béchamelsoße:

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren.

Sahne unter Rühren nach und nach dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Soße mit Muskat, durchgepresstem Knoblauch, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl würzen und zu einer cremigen Konsistenz einkochen lassen. Dabei immer gut rühren, damit nichts anbrennt. Die fertige Béchamelsoße beiseitestellen.

Für die Weißwein-Soße:

Weißwein und Sahne in einen Topf geben und leicht erhitzen.

Die Soße mit Pfeffer, Salz und durchgepressten Knoblauch würzen und ebenfalls beiseitestellen.

Für die Lasagne:

Spinat gründlich waschen und die Wurzelansätze entfernen.

Etwas Wasser in einem breiten hohen Topf erhitzen und leicht salzen.

Die Spinatblätter darin portionsweise kurz blanchieren, auf ein Tuch legen und abtropfen lassen.

Das Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden, Hartkäse reiben.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (circa 35 x 25 cm) mit etwas Butter oder Olivenöl einpinseln und Lasagneblätter darin auslegen.

Eine Schicht Béchamelsoße darüber streichen und etwas Spinat darauf geben.

Den Spinat mit geriebenem Käse bestreuen. Darauf Lachs- und Schinkenscheiben legen, dann wieder Béchamelsoße darüber geben. 1 bis 2 weitere Schichten hinzufügen - die Lasagne sollte nicht zu dick werden. Mit Lasagneblättern abschließen.

Diese mit Käse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Weißwein-Soße über die Lasagne und an die Ränder der Auflaufform gießen.

40 Minuten im Ofen garen. Nach 20 Minuten die Hitze auf 180 Grad reduzieren. Die obere Lasagneschnitt sollte schön braun und knusprig sein, das Innere weich.

Lasagne in Stücke teilen und anrichten.

Wer mag, serviert dazu einen fruchtigen Dip. Dafür frische Ananas in Stücke schneiden und mit etwas Chili und Olivenöl pürieren.

Rainer Sass am 10. April 2023

Lachs-Filet vom heißen Teller

Für 2 Personen:

2 EL Butter	1 Msp. Gewürzsalz	240 g Lachsfilet ohne Haut
1 Msp. Pfeffermix	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1/2 Bund Schnittlauch		

Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen.

Zwei Teller mit hohem Rand mit Butter bestreichen und etwas Gewürzsalz darauf verteilen. Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden und jeweils reihenförmig auf den gebutterten Tellern anrichten. Lachsscheiben mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, Zitronenabrieb darüberreiben und mit Zitronensaft beträufeln. Kleine Butterflöckchen gleichmäßig auf den Lachsscheiben verteilen und zum Schluss Sojasauce darüberträufeln.

Teller mit jeweils zwei Lagen Frischhaltefolie abdecken und die Frischhaltefolie glattziehen. Die abgedeckten Teller in den heißen Ofen stellen und den Lachs darin ca. 13 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Teller aus dem Ofen nehmen und die Frischhaltefolie entfernen. Lachs mit dem Schnittlauch garnieren.

Steffen Henssler am 06. April 2023

Kabeljau mit Schmorfenichel, Garnelen, Karotten-Chips

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Kabeljaufilet mit Haut 2 EL Rapsöl Salz
Pfeffer

Für die Karottenchips:

$\frac{1}{2}$ dicke Karotte Öl Salz, Pfeffer

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen 1 weiße Zwiebel $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
3 EL Olivenöl 1 Prise Fenchelsamen Salz, Pfeffer

Für Garnelen und Schaum:

8 Garnelen mit Schale $\frac{1}{2}$ Karotte $\frac{1}{4}$ Lauch
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchknolle 300 ml Gemüfefond
50 ml Orangensaft 1 EL Tomatenmark 10 ml Weinbrand
2 EL Mascarpone 10 ml Olivenöl 1 TL Butter
Zucker Salz Pfeffer

Für den Fisch:

Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen, dann in der Pfanne in Öl zu 80 anderen Seite ziehen lassen und anrichten. Wahlweise mit oder ohne Haut anrichten.

Für die Karottenchips:

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann bei 160 Grad in einem Topf mit heißem Öl kurz frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden, dann in Salzwasser kurz blanchieren und in Olivenöl mit den Zwiebelstreifen und den Fenchelsamen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten mit Deckel im eigenen Saft schmoren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für Garnelen und Schaum:

Knoblauchknolle halbieren. Zwiebel abziehen und hacken. Karotte schälen und würfeln. Lauch würfeln. Garnelen pulen und die ausgelösten Schalen und ausgewaschenen Köpfe in Olivenöl anschwitzen. Dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Vor dem Ablöschen das Tomatenmark unterrühren, dann mit dem Weinbrand ablöschen.

Mit Fond und Orangensaft auffüllen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Mascarpone einrühren.

Die gepulsten Garnelen kurz in der Fischpfanne mit anschwitzen. Etwas Butter dazugeben.

Fisch und Garnelen auf den Fenchel setzen und die Sauce evtl. mit der Espumaf Flasche auf den Teller bringen. Ansonsten mit dem Pürierstab aufschäumen. Karottenchips oben drauf setzen und servieren.

Björn Freitag am 06. April 2023

Galette mit Räucherfisch

Für 4 Personen

Für die Galettes:

1 EL Kürbiskerne	100 g Buchweizenmehl	2 Eier (M)
40 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen	Salz
150 ml Wasser	Olivenöl	

Für den Belag:

1 Bund Schnittlauch	1/2 Bio-Zitrone	200 g saure Sahne
1 TL Leinöl, kalt gepresst	Salz	Pfeffer
50 g junger Spinat	200 g Räucherlachs in Scheiben	

Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.

Gehackte Kürbiskerne, Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in der Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Saure Sahne und Leinöl glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch untermischen und abgedeckt kühl stellen.

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern, dabei grobe Stiele entfernen.

Den Teig nochmals gut durchrühren.

Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen und den Teig darin in 4 Portionen nacheinander auf jeder Seite etwa 30 Sekunden backen.

Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem nur ganz leicht angefeuchteten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.

Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit Sauerrahm-Mix bestreichen. Mit Räucherlachsscheiben belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf streichen, etwas Spinat darauf geben und nach Belieben aufrollen oder zusammenfalten und servieren.

Tarik Rose am 04. April 2023

Vitello tonnato al rovescio

Für zwei Personen

Für Kalbfleischsauce:

120 g gekochtes Kalbfleisch	4 getrock. Öl-Tomaten	1 TL Kapern
1 Sardellenfilet in Olivenöl	1 Limette, davon Saft	2 Eier
100 ml Kalbsfond	200 ml Neutrales Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Kapernäpfel	6 Halme Schnittlauch
---------------	----------------------

Für Kalbfleischsauce:

Die Eier mit Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit Pürierstab aufmixen. Öl zuerst tropfenweise, dann im dünnen Strahl zugeben, dabei weitermixen bis eine Mayonnaise entstanden ist. Kalbfleisch und getrocknete Tomaten fein würfeln. Beides in einem Standmixer mit dem Öl der Tomaten, Kapern, Sardellenfilet, etwas Kalbsfond und Pfeffer pürieren. Anschließend mit Mayonnaise zu einer Sauce vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. Mit Limettensaft abschmecken.

Für den Thunfisch:

400 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle . Thunfisch evtl. anfrieren, dann in dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Auf Tellern auslegen, salzen und Pfeffern.

Für die Garnitur:

Kapernäpfel vierteln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Beides über das Gericht geben.

Cornelia Poletto am 31. März 2023

Skrei mit Blumenkohl-Püree, Kohl-Gemüse, Kapern-Schaum

Für zwei Personen

Für den Kapernschaum:

1 EL Kapern (Glas)	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	80 ml Sahne	1 EL Butter
100 ml Weißwein	50 ml Wermut	150 ml Geflügelfond
Salz		

Für das Blumenkohl-püree:

250 g Blumenkohl	120 ml Milch	120 ml Schlagsahne
20 g Butter	Salz	

Für das Kohlgemüse:

$\frac{1}{2}$ kleinen Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ kleinen Romanesco	1 EL Butter
4 Zweige Petersilie	Meersalz	Pfeffer

Für den Skrei:

2 Skreifilets mit Haut à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

4 Kapernäpfel	Pflanzenöl	Salzflakes
---------------	------------	------------

Für den Kapernschaum: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Limette filetieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Kapern und Limettenfilets darin anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Sahne angießen, aufkochen und auf 2/3 einkochen lassen. Sauce mit einem Stabmixer mixen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Kapernsaft abschmecken.

Für das Blumenkohl-püree: Blumenkohl waschen und Röschen abtrennen. Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen lassen. Blumenkohl mit Milch und Sahne in einen großen Topf geben und etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis Blumenkohl gar ist. Blumenkohl mit etwas Kochflüssigkeit im Standmixer fein pürieren, nach Bedarf noch etwas mehr von der Flüssigkeit zugeben und mit der braunen Butter und Salz abschmecken.

Für das Kohlgemüse: Blumenkohl- und Romanescoröschen waschen und getrennt in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser bissfest blanchieren. Der Romanesco benötigt etwa 3 Minuten länger. In gesalzenem Eiswasser abschrecken.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden.

Kohlröschen trockentupfen und in einer Pfanne mit schäumender Butter goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Für den Skrei: Skreifilets kalt abbrausen und trockentupfen. Von beiden Seiten salzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch darin zuerst auf der Fleischseite anbraten. Wenden, Thymian dazu geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.

Für die Garnitur: Saltflakes nutzen, um Skrei vor dem Servieren zu würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Kapernäpfel darin frittieren. Vor dem Servieren Gericht damit garnieren.

Cornelia Poletto am 31. März 2023

Forellen-Filet mit Mandeln und Zitronen-Butter

Für 4 Personen:

Für Kartoffeln und Salat:

600 g kleine Kartoffeln	Salz	150 g Babyspinat
2 EL Zitronensaft	4 EL Olivenöl	weißer Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Zitronenbutter:

2 Tomaten	2 Bio-Zitronen	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	150 g Butter	Salz
40 g Kapern		

Für den Fisch:

1 Ei	2 EL Mehl	120 g Mandelblättchen
4 Forellenfilets à 150 g	Salz	weißer Pfeffer
Zitronensaft	60 g Butterschmalz	

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für den Salat den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Für die Zitronenbutter die Tomaten am Stielansatz kurz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann häuten. Tomaten vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein schneiden.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone $\frac{1}{4}$ TL Zitronenschale abreiben.

Dann beide Zitronen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Fruchtfleits aus den Trennhäuten schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen. Den Saft zur Seite stellen und später fürs Salatdressing und den Fisch verwenden. Die Zitronenfilets fein würfeln.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

Für die Fischfilets das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, ebenfalls Mehl und Mandelblättchen jeweils in einen tiefen Teller geben.

Die Fischfilets entgräten, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Fischfilets auf der ehemaligen Hautseite mit Mandeln panieren. Dazu diese Seite zunächst ins Mehl drücken, dann diese Seite durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in die Mandelblättchen drücken. Anschließend diese Seite ein zweites Mal wie beschrieben panieren.

Für die Zitronenbutter die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bräunen. Leicht salzen und die abgeriebene Zitronenschale zugeben. Kapern, Zitronen- und Tomatenwürfel zugeben und in der Butter erhitzen. Zuletzt Petersilie und Schnittlauch untermischen.

Für das Salatdressing Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Forellenfilets auf der Mandelseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.

Den Spinat mit dem Dressing marinieren.

Forellenfilet auf Tellern anrichten, die Zitronenbutter angießen. Spinatsalat und Kartoffeln dazu servieren.

Jörg Sackmann am 21. März 2023

Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum

Für zwei Personen

Für das Kraut:

200 g Sauerkraut	1 rote Paprika	½ Zwiebel
1 EL Ajvar	25 g Butter	1 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	½ EL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuch. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

1 Schalotte	150 ml Riesling	300 ml Fischfond
50 g Butter	150 g Sahne	2 EL Sahne
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 150 g,	mit Haut	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Zweige Thymian	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

3-4 Kartoffeln	1-2 EL Butter	1-2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

Für das Kraut:

Die Paprika waschen, vierteln und von den Kernchen befreien. Die Viertel in Würfelchen schneiden und mit dem Fond im Mixer sehr fein pürieren.

Den entstandenen Saft durch ein feines Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Butterschmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren. Das Sauerkraut zufügen und mit anschwitzen. Beide Paprikapulver untermischen. Den Paprikasaft dazugießen und das Kraut unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten einköcheln.

Das Kraut mit Butter und Ajvar verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Fischfond und 150 g Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer würzen. Sahne anschlagen. Butter und 2 Esslöffel geschlagene Sahne zur Rieslingsauce geben und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für den Fisch:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch andrücken.

Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zusammen mit dem Thymian und dem angedrückten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Minute braten. Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch aber noch etwas darin ziehen lassen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und abgießen.

Petersilie hacken. Petersilie und Butter vor dem Servieren zu den Kartoffeln geben und durchschwenken.

Das Kraut auf Tellern anrichten und den Fisch darauf platzieren. Den Schaum um das Kraut verteilen und servieren.

Johann Lafer am 17. März 2023

Saibling gedämpft mit Frühlingszwiebeln und Ingwer

Für 2 Personen:

1 großer Saibling (1,3 kg) 4 Frühlingszwiebeln 1 Stück Ingwer geschält)
1 Stück Ingwer (gequetscht) 5 EL Soja-Soße 5 EL Erdnussöl
Reiswein

Den Fisch auf beiden Seiten hinter dem Kopf, in der Mitte, vor dem Schwanz einschneiden. Die grüne Hälfte der Frühlingszwiebel und den gequetschen Ingwer in den Bauch des Fisches legen. Innen und außen gut salzen, in eine Schüssel legen und mit einem Schuss Reiswein übergießen. 30 Minuten marinieren lassen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel und den restlichen Ingwer in dünne Streifen schneiden.

Die Soja-Soße mit 3 EL Wasser mischen und zur Seite stellen.

Den Dämpfer mit etwas Wasser befüllen und über starker Hitze zum Kochen bringen. Die Flüssigkeit, die sich in der Schüssel mit dem Fisch gesammelt hat, abgießen. Die Frühlingszwiebel aus dem Bauch des Fisches nehmen und in den Dämpfer legen, den Fisch darauf betten, den Deckel schließen und je nach Größe des Fisches 8-12 min. dämpfen. Der Fisch ist gar, wenn sich das Fleisch leicht von den Gräten löst bzw. die Seitenflosse sich problemlos herausziehen lässt.

Den gegarten Fisch vorsichtig herausnehmen (Schaumlöffel) und auf einen großen vorgewärmten Teller legen, mit Sojasoße-Wasser-Mischung beranden, den klein geschnittenen Ingwer und die Zwiebel auf dem Fisch verteilen. Das Öl in einer Pfanne mit hoher Hitze zum Rauchen bringen und über den Fisch und die Würzstoffe gießen.

Sofort mit einer Schale Reis servieren. Fischstücke in die Soße vom Teller dippen.

NN am 10. März 2023

Lachs-Tagliatelle mit Zitronen-Soße

Für 4 Personen:

200 g Fenchel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	Salz	1 Bio-Zitrone
Pfeffer	2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	400 g Sahne	400 g Tagliatelle
200 g Räucherlachs		

Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Thymian abrausen und trocken schütteln.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Die Fenchelstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Tropfen Zitronensaft marinieren.

Tipp:

Wer mag kann etwas fein geschnittenes Fenchelgrün untermischen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Weißwein und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Den Thymianzweig und das Lorbeerblatt mit in die Pfanne geben, die Sahne angießen und um die Hälfte einkochen lassen.

Sobald das Salzwasser kocht, die Nudeln darin bissfest kochen.

Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden.

Die gekochten Nudeln abschütten und direkt in die Pfanne mit dem Saucenansatz geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Die Tagliatelle 1-2 Minuten in der Sahne mitkochen lassen. Die Hälfte der Räucherlachsstreifen zugeben und alles schwenken.

Zum Anrichten die Nudeln als eine Art Nest aufdrehen und auf Teller geben, den restlichen Lachs und den Fenchelsalat auf den Nudeln verteilen. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Daniele Corona am 10. März 2023

Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	10 Stangen grüner Spargel	200 g Lachsfilet
1 Zitrone	1 Avocado	80 ml Olivenöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Avocado	

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Währenddessen die Enden der Spargelstangen abbrechen, anschließend den Spargel schräg in grobe Stücke schneiden. Avocado fein würfeln. Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden.

Spargel 1-2 Minuten vor Kochende der Spaghetti mit ins Kochwasser geben und den Spargel darin fertig garen In der Zwischenzeit Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone und ca. 2 EL Olivenöl in einer Schüssel verrühren Spaghetti und Spargel abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Avocado zu Spaghetti und Spargel in den Topf geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Avocado Topping würzen. Ca. 2-3 EL Olivenöl, etwas frisch gepressten Zitronensaft und ca. 1 Kelle Pastakochwasser zur Pasta geben und anschließend alles gut vermengen.

Spaghetti und Spargel auf Tellern verteilen und die Lachsscheiben auf der Pasta anrichten. Mit Avocado Topping würzen. Den Lachs mit der Olivenöl-Zitronen-Mischung beträufeln und mit 1 Prise Gewürzsalz würzen.

Steffen Henssler am 04. März 2023

Fisch-Frikadelle mit Kartoffel-Gurken-Salat

Sören Anders

Für 4 Personen:

Für den Kartoffelsalat:

700 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1/2 Salatgurke	1 Apfel, säuerlich
125 g Mayonnaise	75 g Natur-Joghurt	1 TL Meerrettich (naturscharf;
2 TL Senf	1/2 Bund Dill	

Für die Frikadellen:

500 g festes Fischfilet	1 Zwiebel	3 EL Pflanzenöl
1/2 Zitrone (Schale, Saft)	50 g Sahne (gut gekühlt)	1/2 Bund Dill
1 Eigelb	5 EL Semmelbrösel	1 TL Meerrettich
1 EL Senf	Salz, Pfeffer	1 EL Butter

Kartoffeln gründlich waschen, mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt garen.

Eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Fischfilet sorgfältig entfernen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fischwürfel zur besseren Verarbeitung nach Belieben zugedeckt kurz anfrieren, bzw. kühl stellen.

Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Brühe einmal kurz aufkochen, über die Kartoffeln gießen. Alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt mindestens handwarm auskühlen lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig durchrühren.

Für die Frikadellen Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin sacht goldbraun braten. Auskühlen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen.

Gut gekühlte Fischwürfel, Zitronenschale und Sahne portionsweise in einen Mixer mit Pulse-/Intervallfunktion geben und kurz nicht zu fein mixen. Masse in eine Schüssel geben.

Gesamten Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Eigelb, 3 EL Semmelbrösel, Meerrettich, Senf und die Hälfte vom Dill zur Fischmasse geben und alles gründlich vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Frikadellen formen, zugedeckt kühl stellen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Kartoffelsalat Gurke waschen, trockenreiben und in feine Würfel schneiden.

Apfel ggf. waschen, trockenreiben bzw. schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt, Salz, Pfeffer, Meerrettich und Senf in einer Schüssel verrühren.

Kartoffeln, Gurke und Apfelwürfel unter das Dressing mischen.

Restlichen Dill unter den Kartoffelsalat mischen. Salat nochmals abschmecken.

Die Frikadellen im restlichen Paniermehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer beschichteten weiten Pfanne erhitzen.

Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Kartoffelsalat und Fisch-Frikadellen anrichten.

Cornelia Poletto am 03. März 2023

Fish and Chips mit Sauce tartare

Für zwei Personen

Für Fish and Chips:

4 Kabeljaufilets 2 große Kartoffeln Öl, Salz

Für die Sauce tartare:

6 Cornichons 1 EL Kapern nonpareilles 1 Zitrone, (Saft, Abrieb)

1 Ei 2 hart gekochte Eier 1 TL Dijonsenf

1 Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 100 ml Rapsöl

Salz, Pfeffer

Für Fish and Chips:

Den Fisch kalt abbrausen und mit Küchenrolle trockentupfen. Leicht salzen und auf das Fischfilet legen.

Kartoffeln schälen und längs in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben fächerartig nebeneinanderlegen und die Fischfiletstücke darin einpacken. Päckchen mit Holzspießen fixieren. Eine Pfanne erhitzen, das Öl zugeben und die Fischfilets darin von jeder Seite 2-4 Minuten goldbraun braten. Alternativ die Fischfilets in einer Fritteuse ausbacken.

Für die Sauce tartare:

2 Eier hart kochen.

Ganzes, rohes Ei und Senf in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer aufschlagen. Das Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnen Strahl zugeben, dabei weitermixen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie hacken. Cornichons in sehr feine Würfel schneiden. Kapern fein hacken. Gekochte Eier mit einem Eierschneider oder mit der Hand in feine Streifen schneiden und klein hacken. Schnittlauch, Cornichons, Kapern und Eier in die fertige Mayonnaise geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Außerdem etwas Gurken- und Kapernwasser hinzugeben.

Cornelia Poletto am 02. März 2023

Skrei-Filet mit Auberginen

Für das Gemüse:

Für 4 Personen:

1 mittelgroße Aubergine	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 St. Staudensellerie	1 EL Kräuter der Provence	1 Chilischote
400 g Tomatenpüree	2 EL Tomatenmark	Salz, Zucker
1 Tasse Wasser	1 EL Kapern	1 Bio-Limette

Für den Fisch:

4 Skrei-Filets	Salz, Butter	Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 kl. Stück Staudensellerie	1 Stängel Petersilie

Anrichten:

Petersilie

Aubergine waschen, trocknen und den Stiel entfernen. Anschließend in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Kräuter der Provence, Chili, gehackte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, alles vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. Wasser und Kapern dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Zum Schluss mit Salz, Zucker, Limettensaft und -schale abschmecken.

Für den Fisch:

Die Filets abwaschen, trocknen und leicht salzen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin braten. Die angeprügelte Knoblauchzehe, Petersilie und Staudensellerie hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und die Kabeljaustücke 3-4 Minuten braten, dabei mehrmals wenden und mit dem Bratensaft beträufeln.

Anrichten:

Das Auberginengemüse auf Teller verteilen und den Kabeljau daraufsetzen. Die Haut abziehen und die Filets mit etwas Salz und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 25. Februar 2023

Lachsforelle mit Wurzelgemüse und Sellerie-Püree

Für 4 Personen:

Für Wurzelgemüse, Lachsforelle:

4 Karotten	2 Petersilienwurzeln	1 Stange Lauch
4 Lachsforellenfilets	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	3 EL Rapsöl	350 ml Gemüsefond

Für das Selleriepüree:

4 Knollensellerie, 800 g	3 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für das Petersilien-Zitronenöl:

1 Bund Petersilie	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	Salz
Pfeffer	6 EL Olivenöl	

Für das Gemüse Karotten, Petersilienwurzeln und Lauch putzen bzw. schälen. Karotten und Petersilienwurzeln in feine Streifen, den Lauch kleinschneiden.

Für das Selleriepüree den Sellerie schälen, abbrausen und kleinschneiden.

Sellerie in 1 EL Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten weich garen.

Für das Petersilienöl Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Zitrone heiß abbrausen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Petersilie grob schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Öl pürieren.

Für das Püree, den Sellerie fein pürieren oder stampfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch untermischen. Das Püree bis zum Servieren warmstellen.

Fischfilets entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte Zitronensaft beträufeln.

Für das Wurzelgemüse 2 EL Rapsöl erhitzen. Karotten und Petersilienwurzeln anbraten.

Lauch zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe und übrigem Zitronensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer und ca. 2-3 Minuten dünsten.

Fischfilets auf dem Gemüse verteilen. Alles, abgedeckt weitere ca. 3 - 5 Minuten garen.

Fischfilets, Gemüse und Selleriepüree anrichten und servieren. Das übrige Petersilienöl auf das Fischfilet träufeln.

Martin Gehrlein am 22. Februar 2023

St. Petersfisch im Kokos-Sud, Glasnudel-Salat, Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Glasnudeln	1 große Möhre	12 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce	1 EL thailänd. Fischsauce	1 EL süßsaure Sauce
Salz		

Für den Fisch:

4 St. Petersfischfilets à 80 g	1 Schalotte	1 kleine rote Chili
15 g Ingwer	1 Limette, (Abrieb, Saft)	2-3 Stangen Zitronengras
2 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	250 ml ungesüßte Kokosmilch
brauner Zucker	Salz	

Für die Garnelen:

4 Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Sojasauce	1 EL thailänd. Fischsauce
Puderzucker	2 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für den Salat:

Die Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in lange, feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Mit den Glasnudeln in eine große Schüssel geben. Ca. 500 ml gesalzenes Wasser aufkochen, darübergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und dann das Wasser wieder abgießen.

Die Glasnudeln und Möhrenstreifen mit Sesamöl, Soja-, Fisch- und etwas süßsaurer Sauce marinieren.

Für den Fisch:

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chili der Länge nach halbieren. Schalotte abziehen und klein schneiden. Zitronengras mit einer schweren Pfanne anklopfen. Alles zusammen mit Currypulver in Sesamöl kurz anschwitzen. Kokosmilch dazugießen, Limettenschale und -saft hineingeben. Den Sud mit je 1 Prise Salz und braunem Zucker würzen und auf ca. 70 Grad erhitzen.

Fischfilets kurz kalt abbrausen, trocken tupfen, in den heißen, aber nicht kochenden Kokossud legen und 10-12 Minuten darin pochieren. Dann die Filets entnehmen.

Den Kokossud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, einkochen lassen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin klein schneiden. Olivenöl zusammen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin kurz anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne etwas Sojasauce, Fischsauce und etwas Puderzucker stark einkochen lassen. Die Garnelen darin glasieren und zum Fisch und den Glasnudeln servieren.

Für die Garnitur:

Kresse zupfen. Den marinierten Glasnudelsalat auf Teller verteilen. Je 2 gegarte Fischstücke daraufsetzen. Kokossud über Fisch und Nudeln verteilen.

Garnelen daneben geben und mit Kresse garniert servieren.

Johann Lafer am 17. Februar 2023

Spicy Lachs Tempura Roll

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 Msp. Gewürzsalz
2,5 -3 EL Sojasauce	1,5-2 EL Chilisauc	1 Spur Würzöl Sesam
1 Spur Würzöl Curry	1 Noriblatt, groß	200 g Tempuramehl
200 ml kaltes Wasser	1 Eigelb	100 ml Rapsöl
1 Msp. Chilipfeffer	1 Spur Zitronensaft	1/2 TL Senf
1 EL Crème-fraîche		

Lachsfilet von der Haut schneiden, erst würfeln, dann fein hacken und in eine Schüssel geben. Von den Lauchzwiebeln nur das Weiße in feine Ringe schneiden.

Lauchzwiebelringe zum gehackten Lachs geben.

Gewürzsalz, 1 1/2-2 EL Sojasauce, 1 EL Chilisauc, einen kleinen Schuss Würzöl Sesam sowie Würzöl Curry zufügen und alles gut vermengen.

Noriblatt längs halbieren. Eine Hälfte an einer kurzen Seite ca. 3 cm tief in Wasser tauchen. Blatt mit der glatten Seite nach unten so auf ein Brett legen, dass das angefeuchtete Ende nach oben zeigt. Knapp die Hälfte Lachstatar auf die untere Noriblatthälfte streichen, zwei Stücke Lauchzwiebelgrün quer darauflegen und das Noriblatt von unten nach oben aufrollen. Auf diese Weise eine zweite Rolle herstellen. Seitliche Öffnungen der Rollen mit dem übrigen Lachstatar verschließen.

Für den Teig Tempuramehl in eine Schüssel geben. 200 ml kaltes Wasser nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren. Rollen einzeln in Mehl wenden, dann im Tempurateig gut wenden und aus dem Teig nehmen.

Rollen vorsichtig in ca. 170 °C heißes Rapsöl in einen Topf geben und ca. 1 1/2 Minuten frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb mit einem Schneebesen in einer Schüssel kurz verrühren. Dann 100 ml Rapsöl nach und nach darunterschlagen. Mayonnaise mit 1 EL Sojasauce, 1/2-1 EL Chilisauc, Chilipfeffer, Zitronensaft und Senf würzen. Crème fraîche unterrühren.

Rolle am besten mit einem Brotmesser in Scheiben schneiden. Mayonnaise auf Tellern in die Mitte verteilen.

Lachs-Rollenscheiben darauf anrichten.

Steffen Henssler am 14. Februar 2023

Lachs-Schaschlik

Für 4 Personen:

400 g Lachsfilet 1/2 Stk. Salatgurke 150 g Naturjoghurt
1 Stk. Zitrone 50 ml Olivenöl Salz
Cayennepfeffer

Das Lachsfilet in große Würfel schneiden und auf Spieße (z.B. Schaschlikspieße) aufstecken, auf einem großen Teller mit Salz, Zitronenabrieb, Cayennepfeffer und Olivenöl marinieren.

Anschließend in einer großen, beschichteten Pfanne von zwei Seiten kraftig rösten, sodass der Fisch außen knusprig ist und starke Röstaromen hat, aber innen glasig bleibt.

Salatgurke schälen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln.

Gurkenraspel in einer Schüssel mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Lachsspieße auf zwei Tellern anrichten und mit dem erfrischenden Gurkenjoghurt beträufeln. Guten Appetit wünscht Ihnen Alexander Herrmann! Sie mögen Ihren Fisch lieber roh auf dem Teller? Dann probieren Sie doch mal dieses Rezept für Lachsfilet mit heißer Mandelbutter und Rhabarber.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2023

Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber

300 g rohes Lachsfilet 100 g frischer Rhabarber 200 g Butter
100 g gehöbelte Mandeln 1 Zitrone Piment d'Espelette
1 Prise Meersalz

Die Fäden vom Rhabarber ziehen und den Rhabarber fein würfeln.

Das Lachsfilet in dünne Tranchen schneiden, flach nebeneinander auf Tellern verteilen, mit einer kleinen Prise Meersalz würzen und mit den Rhabarberwürfeln bestreuen.

Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Mandeln zugeben und in der Butter hellbraun rösten, bis die Butter anfängt nussig zu werden.

Anschließend mit Zitronenabrieb und Chili würzen, Mandeln samt Nussbutter heiß über den Lachs gießen und servieren.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2023

Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs

Für 4 Personen:

1 kg Rote-Bete-Knollen	Salz	Honig
4 Schalotten	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	200 ml Balsamico-Essig	Pfeffer
400 g Lachsfilet	1 Knoblauchzehe	150 g Schmand
150 g Frischkäse	1 Bund Dill (klein)	

Die Rote Bete putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und Honig auf die Knollen geben. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Kräuter fein hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten.

Rosmarin und Thymian zugeben.

Schalotten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen. Untermengen und ziehen lassen.

Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.

Knoblauch abziehen und andrücken.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten.

Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.

Schmand und Frischkäse glattrühren. Mit Salz abschmecken.

Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Dill unter den Dip rühren.

Rote Bete-Salat nochmals abschmecken.

Salat, Lachsstücke und Dip anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2023

Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa und Forellen-Filet

Für 4 Personen:

Für die gefüllten Zwiebeln:

8 große rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
200 g Quinoa	100 ml Weißwein	350 ml Gemüsebrühe
Salz	0,5 Bund glatte Petersilie	

Für das Gemüse:

1 Zwiebel	400 g Topinambur	400 g vorw. festk. Kartoffeln
1 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe	Salz
0,5 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

Zusätzlich:

250 g geräuchertes Forellenfilet Meerrettich, frisch gerieben

Die roten Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese aufbewahren. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken.

Für die Füllung Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch mit den gehackten roten Zwiebeln in einem Topf mit Butter glasig anbraten.

Quinoa zugeben und mit Weißwein und ca. 1/3 der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Salz zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quinoa mischen und nochmals abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die ausgehöhlten Zwiebeln mit dem Quinoa füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, ca. 150 ml Gemüsebrühe zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Zwiebel schälen und fein schneiden. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Topinambur und Kartoffeln zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt das Gemüse ca. 15 Minuten weich dünsten.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf Teller geben und die Zwiebeln daraufsetzen. Nach Belieben auf die Zwiebeln etwas gezupftes Forellenfilet geben und mit Meerrettich bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 06. Februar 2023

Forellen-Lachs-Tatar mit Fenchel und Rote-Bete-Sorbet

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Sorbet:

115 ml Rote-Bete-Saft 100 ml Apfelsaft 100 g Glucose
100 g Zucker

Für den marinierten Fenchel:

1 kleiner Fenchel 1 Orange 1 Prise Zucker
Salz

Für das Lachs-Forellen-Tatar:

100 g geräucherte Forelle 150 g Lachsfilet, ohne Haut $\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel
1 Limette, davon Saft $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Rote-Bete-Sorbet:

Den Rote-Bete-Saft mit Apfelsaft, Glucose und Zucker in einem Topf leicht erhitzen, bis sich Glucose und Zucker im Saft aufgelöst haben.

Anschließend in eine Eismaschine geben bis ein Sorbet entstanden ist.

Für den marinierten Fenchel:

Fenchel waschen, Grün abtrennen und mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Orange schälen, filetieren und restlichen Saft auspressen.

Fenchel mit Orangensaft vermengen, mit Salz und Zucker würzen und mit Orangenfilets und Fenchelgrün garnieren.

Für das Lachs-Forellen-Tatar:

Forelle und Lachs sehr fein würfeln und mit Olivenöl vermengen. Limette auspressen und über den Fisch geben. Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Unter Fisch mengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und untermengen.

Nelson Müller am 03. Februar 2023

Skrei, Blutwurst-Kruste, Graupen-Risotto, Rote Bete

Für zwei Personen

Für das Graupenrisotto:

100 g Graupen	1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Schalotte	50 ml Sahne
50 g Parmesan	25 g Butter	300 ml Geflügelfond
100 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt	3 Halme Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Rote-Bete-Apfel-Taschen:

1 große, frische Rote Bete	1 Boskoop-Apfel	1 TL Fenchelhonig
Salz	Pfeffer	

Für die Blutwurstkruste:

150 g Blutwurst	1 Ei	50 g weiche Butter
50 g Pankomehl	2 Zweige Majoran	

Für den Skrei:

300 g Skreiloin	Öl	Salz
Pfeffer		

Für das Graupenrisotto:

Den Backofen vorheizen und Grillfunktion einstellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Butter glasig anschwitzen und Graupen und Lorbeerblatt dazugeben. Fond erhitzen.

Graupen mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach heißen Fond zu Graupen geben bis sie gar sind. Möhre und Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Gemüsewürfel kurz vor dem Ende der Garzeit dazugeben. Sahne steif schlagen. Parmesan reiben und unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schnieden. Sahne unter Risotto heben und mit Schnittlauch verfeinern.

Für die Rote-Bete-Apfel-Taschen:

Rote Bete und Apfel waschen und schälen. Von Roter Bete 8 sehr dünne Scheiben schneiden (Aufschnittmaschine). Restliche Bete und Apfel mit einer Küchenreibe fein reiben, Flüssigkeit ausdrücken und mit Fenchelhonig, Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Salat auf Bete-Scheiben positionieren und zusammenfalten.

Für die Blutwurstkruste:

Blutwurst aus der Pelle lösen und in feine Würfel schneiden. Ei trennen und Eiweiß anderweitig verwenden. Majoran abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter und Eigelb schaumig schlagen und mit Panko und Majoran vermischen. Masse zwischen Backpapier dünn ausrollen. Später zurecht schneiden und auf Fisch geben.

Für den Skrei:

Skrei in vier Medaillons schneiden. In einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten kurz anbraten. Mit der Blutwurstkruste belegen und unter dem Grill im Backofen knusprig überbacken.

Nelson Müller am 03. Februar 2023

Fisch in Pergament mit Tomaten und Pesto

Für 4 Personen:

Für die Tomaten:

500 g rote Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter
1/2 TL Kristallzucker 5 EL süße ChilisaUCE Salz und Pfeffer

Für die Fischpäckchen:

4 frische Fischfilets Salz und Pfeffer 4 Blatt Kochpergament

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen. Die Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Den Kristallzucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Dann die ChilisaUCE zugeben, die Pfanne gut durchschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenragout in einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Fisch rechtzeitig den Backofen vorheizen (200°C).

Die Filets mit einer Pinzette von eventuell vorhandenen Gräten befreien, säubern und gut trocken tupfen.

Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pergamentblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten und die Ränder etwas nach oben biegen. In die Mitte jedes Blattes 2-3 EL geschmolzene Tomaten geben. Darauf je 1 Fischfilet legen. Über jedes Fischfilet nach Belieben 1 EL Pesto träufeln.

Die langen, gegenüberliegenden Seitenränder nach oben klappen und umkrepeln. Die seitlichen Ränder gut einschlagen, umkrepeln und am besten mit Büroklammern fixieren, sodass kompakte und fest verschlossene Fischpäckchen entstehen.

Das Fischpäckchen in den vorgeheizten Ofen auf mittlere Stufe legen und ca. 10 Minuten garen lassen. Das Fischpäckchen nicht wenden.

Zum Anrichten die Fischpäckchen vorsichtig auf 4 vorgewärmte Teller setzen und das Pergament öffnen.

Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Christian Henze am 01. Februar 2023

Lachs-Involtino mit Wirsing

4 große Wirsingblätter	Salz	2 Zweige Thymian
4 EL schwarze Oliven	4 EL Olivenöl	500 g Lachsfilet
Pfeffer	400 g Petersilienwurzeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Butter	300 g Sahne
400 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Orange	

Wirsingblätter in einem Topf kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den dicken Strunk mit dem Messer abschneiden, dann die Blätter leicht plattieren.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und von einem Zweig die Blättchen abstreifen.

Oliven grob schneiden, mit den Thymianblätter und 1 EL Olivenöl im Mixer zerkleinern.

Lachsfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

Die Fischstücke mit der Oliventapenade bestreichen und wie eine Kohlroulade im Wirsingblatt einwickeln.

Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Knoblauch und Petersilienwurzeln hinzugeben. Mit Sahne und Brühe leicht bedecken, aufkochen und dann ca. 20 Minuten leicht köchelnd garen.

Die Petersilienwurzeln inklusive Flüssigkeit zu einer feinen Creme pürieren.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Die Petersilienwurzeln mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer backofengeeigneten Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Wirsing-Involtini darin von allen Seiten anbraten.

Anschließend mit der Pfanne ca. 7 Minuten im Ofen fertig garen.

Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Involtini wenden. Restliche Butter und den Thymianzweig in die Pfanne geben und das Bratfett aus der Pfanne mit einem Löffel langsam über die Involtini träufeln.

Etwas Orangensaft mit in die Pfanne geben und zu einer leichten Sauce einkochen.

Petersilienwurzelcreme auf Tellern anrichten. Die Fischroulade anlegen und mit der Sauce beträufeln.

Daniele Corona am 27. Januar 2023

Seeteufel-Medaillons, Blumenkohl-Schaum, Speck-Crumble

Für zwei Personen

Für die Seeteufel-Medaillons:

4 Seeteufel-Medaillons	20 g Butter	2-3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Blumenkohlschaum:

200 g Blumenkohl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	50 g Butter	100 ml Sahne
4 cl Wermut	200 ml Fischfond	Salz
Pfeffer		

Für den Crumble:

50 g Speck	2 Frühlingszwiebeln	50 g Walnüsse
1 EL Panko	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Kerbel

Für die Seeteufel-Medaillons:

Den Seeteufel in Olivenöl langsam und gleichmäßig glasig braten.

Zwischendurch wenden. Butter hinzugeben und schmelzen.

Fisch aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Pfanne für den Crumble aufgestellt lassen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Blumenkohlschaum:

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob schneiden. In 50 g Butter farblos anschwitzen.

Chili grob schneiden und hinzugeben.

Blumenkohl putzen. Strunk und Röschen zu den Schalotten und Knoblauch geben und alles andünsten. Mit Wermut ablöschen.

Einkochen lassen, bis der Alkohol verdampft ist. Fond und Sahne angießen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles fein mixen und durch ein Sieb streichen. Vor dem Servieren aufschäumen.

Für den Crumble:

Speck in Streifen schneiden. Walnüsse hacken.

Speck und Walnüsse in die Pfanne zur Butter geben (Pfanne, in der zuvor der Fisch gebraten wurde).

Frühlingszwiebeln putzen und schneiden. Frühlingszwiebeln und Panko in die Pfanne geben und alles durchschwenken. Crumble mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 26. Januar 2023

Winterspinat-Graupen mit Eigelb, Räucherforelle, Schaum

Für zwei Personen

Für die Eier:

3 Eier

Für die Graupen:

200 g Gerstengraupen	400 g frischer Winterspinat	1 Räucher-Forelle
6 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Frischkäse
1 Flocke Butter	200 ml Milch	100 ml Sahne
500 ml Hühnerfond	2 EL Essig	1 Schuss Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	1 Schale Gartenkresse	Öl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Eier:

Ein Sous-vide-Becken auf 72 Grad vorheizen und die Eier für ca. 17 Minuten hineinlegen.

Für die Graupen:

Für die Graupen:

Knoblauch abziehen und halbieren. Schalotten abziehen und würfeln.

Eine gewürfelte Schalotte in Öl anschwitzen. Graupen dazugeben und mit der Hälfte des Fonds aufgießen. Mit Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Forelle filetieren und die Mittelgräte mit den restlichen Schalotten in der Milch und restlichem Fond auskochen. Sud abpassieren und mit Frischkäse, Butter, Sahne, Essig und Weißwein verrühren. In einen Sahnesyphon füllen und im Sous-vide-Becken warmstellen.

Petersilie hacken. Spinat blanchieren und zusammen mit der Petersilie unter die Graupen mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Graupen in die Mitte vom Teller anrichten. Ein weiches Eigelb aus der Schale nehmen und ebenfalls mittig platzieren.

Mit kleinen Forellenstückchen, Kresse und dem warmen Schaum garnieren.

Björn Freitag am 17. Januar 2023

Kartoffel-Salat mit Kabeljau und Sauce tartare

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	100 ml weißer Balsamicoessig
1 TL Kümmel	50 ml Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljauloins	2 Eier	400 g Butterschmalz
2 EL Mie de Pain	2 EL Panko	2 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Sauce tartare:

1 EL geschn. Gewürzgurke	1 EL geschn. Radieschen	1 EL geschn. Schalotten
$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Abrieb, Saft)	1 Ei	1 EL Schmand
1 EL Dijonsenf	1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL geschn. Schnittlauch
1 EL geschn. Petersilie	150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zw. Dill	1-2 Zw. Schnittlauch	1-2 Zw. Petersilie
--------------	----------------------	--------------------

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln waschen und mit 1 EL Salz und Kümmel kochen.

Abschütten, warm pellen und gänzlich abkühlen lassen. Die kalten Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen, in ganz feine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Den weißen Balsamicoessig und das Sonnenblumenöl zufügen.

Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. 200 ml lauwarmes Wasser zufügen und alles sanft vermengen.

Für den Kabeljau:

Kabeljau in Medaillons von ca. 50 g portionieren. Fisch salzen, mehlieren, durch angeschlagenes Ei ziehen und mit Mie de Pain und Panko locker panieren. In Butterschmalz goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen.

Für die Sauce tartare:

Aus Ei, Senf, Balsamicoessig, Sonnenblumenöl und Schmand eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Gewürzgurke, Radieschen, Schnittlauch, Petersilie und Schalotte zufügen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Dill, Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Thomas Martin am 16. Januar 2023

Hamburger Pannfisch mit grober Senf-Soße, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Pannfisch:

1 Seeteufelloin à 250 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, (Saft, Abrieb)
100 g Butter	4 EL Butterschmalz	6 Zweige Blattpetersilie
6 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für die Senfsauce:

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

Für die Bratkartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln	50 g feine Speckstreifen	40 g Zwiebel
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

300 g kleine Gurken	15 g frischer Meerrettich	3 Zweige Dill
20 ml heller Balsamicoessig	50 ml Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Zweige Kerbel	weitere Kräuterblätter
-----------------	------------------------

Für den Pannfisch:

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und aufbewahren. Die Petersilienstiele gemeinsam mit den Thymianstielen, der angebrückten Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt in 100 g Butter in einem Topf erwärmen und für 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Butter durch ein Sieb passieren. Das Seeteufelloin in vier gleichgroße Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons von beiden Seiten anbraten. Etwas von der aromatisierten Butter zugeben und die Seeteufelmedaillons damit immer wieder übergießen bis sie außen eine schöne braune Farbe haben und das Fischfleisch innen gegart, aber auch saftig ist. Mit etwas Zitronensaft würzen, danach die Medaillons aufschneiden und mit etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen.

Für die Senfsauce:

Schalotte abziehen und gemeinsam mit dem Staudensellerie und den Champignons in Scheiben schneiden. Alles in einem Topf in Butter anschwitzen und mit dem Weißweinessig ablöschen. Fischfond und Sahne zugeben und etwas reduzieren lassen. Danach die Sauce durch ein Sieb passieren und die Crème fraîche sowie beide Senfsorten einrühren. Senfsauce herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit Champagner abschmecken.

Für die Bratkartoffeln:

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten. Die Speck- und Zwiebelstreifen zugeben und mitbraten. Etwas von der aromatisierten Butter (s.o.) zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die aufbewahrten Petersilienblätter (s.o.) fein hacken und zu den Bratkartoffeln geben.

Um die perfekten Bratkartoffeln zuzubereiten, sollten Sie am besten Pellkartoffeln verwenden, die über Nacht im Kühlschrank gelagert wurden.

Für den Gurkensalat:

Gurken in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Dillspitzen von den Zweigen zupfen und einige schöne Spitzen aufbewahren. Den restlichen Dill fein schneiden und gemeinsam mit dem hellen Balsamicoessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker zu den Gurken geben, etwas marinieren lassen. Den frischen Meerrettich schälen und mit einer Reibe etwas über den Gurkensalat reiben.

Für die Garnitur:

Kerbel und Kräuter für die Garnitur verwenden.

Die Bartkartoffeln gemeinsam mit den aufgeschnittenen Seeteufelmedaillons auf zwei Tellern anrichten und mit Dillspitzen, Kerbelblättern und weiteren Kräuterblättern garnieren. Mit der Senfsauce leicht nappieren und die restliche Senfsauce separat servieren. Den Gurkensalat in kleinen Schalen anrichten. Servieren.

Christoph Ruffer am 16. Januar 2023

Kartoffel-Velouté mit Kräuter-Öl, Räucher-Aal, Birnen

Für zwei Personen

Für Velouté und Aal:

300 g mehligk Kartoffeln	2 Schalotten	2 g frischer Meerrettich
$\frac{3}{4}$ Bund Schnittlauch	50 g Butter	50 ml Sahne
150 ml Gemüfefond	Weißwein	Wermut
Salz	Pfeffer	

Für das Kräuter-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	100 ml Olivenöl
--------------------------------------	-------------------------	-----------------

Für den geräucherten Aal:

1 geräucherter Aal

Für die karamellisierten Birnen:

1 Birne	2 Flocken Butter	Calvados
Puderzucker		

Für Velouté und Aal:

Eine braune Butter herstellen.

Schalotten abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Gekochte Kartoffeln zu den Schalotten geben. Salzen und pfeffern. Gemüfefond, Sahne und Meerrettich zugeben. Mit Weißwein und Wermut abschmecken.

Das Ganze in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab glatt pürieren. Braune Butter zu der Kartoffel-Velouté geben und erneut mit dem Pürierstab pürieren, dann durch ein Sieb passieren.

Schnittlauch fein hacken und zu der Velouté geben.

Für das Kräuter-Öl:

Kräuter abrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen.

Olivenöl auf 70 Grad erhitzen und zusammen mit den Kräutern mixen.

Durch ein feines Sieb passieren.

Für den geräucherten Aal:

Zwei Tranchen aus dem Aal schneiden. Von der Haut lösen. Etwas von der braunen Butter über den Aal geben.

Für die karamellisierten Birnen:

Birne schälen. Mit einem Aushöllöfel die Birne aushölen. 1 Flocke Butter hinzugeben. Mit Calvados ablöschen. Ganz zum Ende erneut 1 Flocke Butter hinzugeben. Erneut etwas Calvados dazugeben.

Alexander Kumptner am 13. Januar 2023

Saibling, Petersilien-Emulsion, Speck-Espuma, Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets ohne Haut 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für Speck und Birnen:

40 g Bacon 1 Birne 100 ml Weißwein

1 Zweig Rosmarin

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 1 Schalotte 2 Knoblauchzehen

Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Petersilien-Emulsion:

$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie 5 g Meerrettich 1 Zitrone

2 Eier 1 EL Senf 10 ml weißer Balsamico

250 ml Natives Rapsöl Zucker Salz

Für den Speck-Espuma:

100 g Bacon 250 ml Sahne Muskatnuss

Salz Pfeffer

Für den Saibling: Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Die portionierten Saiblinge waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf langsam erhitzen, bis sie nussig-braun wird.

Saiblingsfilets mit reichlich Nussbutter einpinseln, mit Klarsichtfolie direkt bedecken und bei 75 Grad im Ofen glasig werden lassen.

Für Speck und Birnen: Birne schälen und in Brunoise schneiden. Zusammen mit Weißwein und Rosmarin einkochen.

Bacon in gleichmäßige Streifen schneiden, in einer Pfanne kross braten und auf Küchenpapier entfetten.

Für den Feldsalat: Schalotte und Knoblauch abziehen und in Olivenöl anschwitzen.

Feldsalat waschen und trockentupfen, in etwas Olivenöl ganz kurz wie beim Babyspinat anziehen und mit den Schalotten und dem Knoblauch anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat mit Birnenbrunoise und Speckstreifen garnieren.

Für die Petersilien-Emulsion: Schale einer ganzen Zitrone abreiben und 20 ml Saft auspressen. Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Meerrettich reiben und mit Eigelben, Zitronensaft und -abrieb, Petersilie, Balsamico und Senf in einem hohen Becher mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und das Rapsöl à peu hineinmischen. Es soll eine Art Mayonnaise entstehen.

Für den Speck-Espuma: Bacon leicht in einer Pfanne anrösten und mit Sahne auffüllen. Einmal aufkochen und ziehen lassen, anschließend abpassieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in einen Sahnesyphon füllen.

Kapseln aufschrauben, unter Druck setzen und an einem warmen Ort in der Küche bis zum Servieren aufbewahren.

Feldsalat mit Birnenbrunoise und Speck auf Tellern anrichten.

Petersiliencreme drumherum geben. Saibling draufgeben, den Speckschaum dazugeben und servieren.

Mario Kotaska am 04. Januar 2023

Index

- Aal, 96
Artischocke, 44
Aubergine, 64, 80
Avocado, 49, 53, 60, 64, 77
- Blumenkohl, 26, 41, 54, 72, 91
Bohnen, 43
Bratkartoffeln, 94
Brokkoli, 10
- Ceviche, 28
Couscous, 32
- Dorade, 27, 28, 35
Doraden-Filet, 9, 66
- Erbsen, 28, 58
- Fenchel, 3, 24, 27, 38, 66, 69, 87
Fisch, 36
Fisch-Filet, 26, 34, 52, 56, 58, 64, 82, 89
Fisch-Frikadelle, 43, 78
Fisch-Stäbchen, 7, 34, 55
Forelle, 24, 31, 87
Forellen-Filet, 8, 16, 38, 40, 63, 73, 86
- Grünkohl, 24
Gratin, 12, 22, 41
Gurke, 13, 25, 30, 33, 51, 55, 57, 63, 78, 84, 93, 94
- Hering, 30
- Kabeljau, 88, 93
Kabeljau-Filet, 7, 12, 21, 30, 69, 72, 79, 80
Karpfen, 1, 13–15
Kaviar, 2–4
Knödel, 11
- Lachs-Filet, 10, 17, 22, 32–34, 42, 55, 60, 62, 67, 68, 77, 83–85, 90
Lachs-Forelle, 53, 81
Lachs-Tatar, 87
Lasagne, 67
- Möhren, 1, 11, 20, 26, 69, 81, 82, 88
Maronen, 11
Matjes, 49
- Nudeln, 12, 19, 37, 67, 76, 77, 82
- Paprika, 9, 10, 17, 29, 36, 65
Pastinaken, 11
Pilze, 9, 19, 27, 58, 94
- Räucherfisch, 18, 43, 45, 70, 76, 92, 96
Rösti, 18
Radicchio, 2
Radieschen, 55, 93
Reis, 9, 54
Rettich, 1, 18, 20, 47, 60, 78, 86, 94, 96, 97
Romanesco, 72
Rotbarbe, 44
Rotbarsch, 24
Rote-Bete, 18, 25, 47, 85, 87, 88
Rotkraut, 6, 11
- Saibling, 75
Saibling-Filet, 3, 6, 19, 37, 97
Sardellen, 71
Sardinen, 29
Sauerampfer, 51
Sauerkraut, 74
Schellfisch, 56
Scholle, 41, 47, 57, 59
Schoten, 10
Schwarzwurzeln, 4
Seelachs, 18, 20, 23
Seeteufel, 91, 94
Seezunge, 46
Sellerie, 1, 9, 28, 80, 81, 88, 94
Spargel, 52, 61, 77
Spinat, 7, 16, 21, 26, 46, 50, 57, 67, 70, 73, 92
Spitzkohl, 56
Steinbutt, 39, 61
Sushi, 60
- Tatar, 64, 87

Teig-Taschen, 16
Thunfisch, 12, 52, 64, 65
Topinambur, 86

Wirsing, 90
Wolfsbarsch, 25, 48, 50

Zander-Filet, 51, 54, 55, 74
Zucchini, 12, 17, 23, 58