

# Fisch und Krustentiere



	Seite
<b>Currymuscheln</b>	85
<b>Gambas mit Rührei</b>	87
<b>Jakobsmuscheln mit Apfel-Gelee</b>	88
<b>Kaisergranat</b>	89
<b>Karpfen blau</b>	90
<b>Krebse auf Spitzkohl mit Kümmel-Biersauce</b>	92
<b>Lachs mit Staudenselleriemarinade</b>	93
<b>Lachstatar</b>	94
<b>Loup de Mer auf Basilikum-Risotto</b>	95
<b>Miesmuscheln in Weißwein</b>	96
<b>Potaufeu von Miesmuscheln</b>	98
<b>Saibling mit Wodkasauce</b>	99
<b>Seezungenfilets mit Champignons</b>	100
<b>Spargel mit mariniertem Thunfisch</b>	102

Steinbutt in Milchsud	104
Steinbutt mit Tomaten	105
Zanderfilet auf Rahmsauerkraut	107

# Currymuscheln

## Zutaten:

Für 2-4 Personen

1 kg Pfahl- (Bouchot-) Muscheln

100 g Butter

je 1 Schalotte

15 g Lauch, nur das Weiße

25 g Fenchel

25 g Stangensellerie

$\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe

alles fein gehackt

1 MS Safranfäden

1 TL Curry

150 ml Chardonnay

2 cl Noilly-Prat

Bouquet garni aus Petersilienstängel, Lorbeerblatt, Thymianzweigen, schwarzer Pfeffer

80 g ungesüßte Kokosmilch

125 g Sahne

1 Prise Meersalz

Saft einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone

Cayennepfeffer

je etwas gehackte Petersilie, Basilikum, Dill, junge Fenchel- und Sellerieblätter

1 MS Thinner

## Zubereitung:

Muscheln putzen (den Bart erst im letzten Moment entfernen so bleibt das Meerwasser in der Muschel und die Muschel länger am Leben. Muscheln dreimal sehr gut durchwaschen. Bereits geöffnete entfernen. Butter am besten in einem Le Creuset Topf (Gußeisen) aufschäumen und dann Schalotte, Lauch, Fenchel, Stangensellerie und Knoblauch ohne Farbe anschwitzen. Safranfäden und Curry zugeben und kurz mitschwitzen. Mit Weißwein und Noilly-Prat ablöschen. Muscheln und Bouquet garni zugeben und stark pfeffern. Dann zugedeckt stark kochen lassen, bis die Schalen aufspringen. Zwei- bis dreimal gut umrühren. Die Muscheln vom Feuer nehmen herausnehmen, Bouquet entfernen und Sud aufkochen lassen. Kokosmilch, Sahne, Meersalz, Zitronensaft und Cayennepfeffer zugeben und Sud sämig einköcheln lassen. Zum Schluss Petersilie, Basilikum, Dill, Fenchel und Sellerieblätter einschwenken

kochen lassen. Kokosmilch, Sahne, Meersalz, Zitronensaft und Cayennepfeffer zugeben und Sud sämig einköcheln lassen. Zum Schluss Petersilie, Basilikum, Dill, Fenchel und Sellerieblätter einschwenken

und Ingwer zugeben. Muscheln mit etwas kochend heißer Sauce übergießen und nochmals gut pfeffern, dann in vorgewärmte tiefe Teller füllen. Den restlichen Sud in Espressotassen nach dem Verzehr des Gerichts servieren.



### Tipp:

Ein Schuss Kirschwasser zum Schluss, vor dem Auffüllen auf Teller, dem Ganzen beigegeben, verstärkt den Geschmack.

# Gambas mit Rührei

## Zutaten:

Für 4 Personen  
20 mittelgroße Gambas  
1 kleiner Kopf Blumenkohl  
8 mittelgroße Landeier  
grobes Meersalz  
Cayennepfeffer  
4 EL geschlagene Sahne  
80 g Butter  
1 MS Currysüppchen  
Basilikumblätter zum Garnieren

## Zubereitung:

Gambas von Kopf und Schale befreien (Darm vorsichtig herausziehen) und in 0,5 cm große Stücke schneiden. Blumenkohl waschen, in kleine gleichmäßige Röschen teilen und in kochendem Salzwasser al dente kochen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und zum Abtrocknen auf Küchenpapier legen.

Anschließend die Eier in eine Schüssel aufschlagen, salzen, pfeffern

und mit einer Gabel durchschlagen, dann die geschlagene Sahne unterziehen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Teflon-Pfanne hell aufschäumen lassen, Blumenkohlröschen beigeben und mit Curry bestreuen. Gambas dazugeben, kurz anbraten und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nun die zerschlagenen Eier zugeben und mit einem Kochlöffel vorsichtig verrühren. Das fertige Rührei auf vorgewärmte Teller geben und mit geschnittenem Basilikum servieren. Dazu eine mit reichlich Butter bestrichene Scheibe Landbrot.

## Tipp:

Das Rührei frühzeitig von der Herdplatte nehmen, sonst wird es zu fest.



# Jakobsmuscheln mit Apfel-Gelee

## Zutaten:

Für 4 Personen  
125 ml Wasser  
50 ml klarer Apfelsaft,  
1 TL Honig,  
15 g frische Minz, gehackt  
4 Minzblätter,  
12 g Agar-Agar,  
50 ml trockener Schaumwein,  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette,  
5 g Ingwer, fein geschnitten,  
30 ml Limonen-Oliven-Öl,  
Flor de Sal  
Japanischer Pfeffer (Togarashi)  
1 Salatgurke,  
4 große ausgelöste Jakobsmuscheln  
8 Zuckerschoten  
Sesamöl

## Zubereitung:

Wasser mit Apfelsaft und Honig aufkochen, 15 g Minze zugeben. 3 Minuten ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen, Agar-Agar einrühren. 1/2 Zentimeter hoch in eine mit Klarsichtfolie ausgekleidete Form füllen. Kalt stellen. Schaumwein, Limettensaft, Ingwer aufkochen, auf die Hälfte reduzieren. Limonenöl zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Gurke schälen, 16 dünne Scheiben abschneiden, den Rest, entkernt, längs in dünne Streifen schneiden, diese mit Ingwer-Limetten-Sud

bestreichen. Muscheln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bei großer Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten. Jeweils mit Minzblatt und Gurkenstreifen umwickeln. Gelee stürzen, würfeln. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, salzen, in Sesamöl anschwitzen. Je 4 Gurkenscheiben im Karree anrichten, darauf die warmen Zuckerschoten geben. Je 6 Geleewürfel rundherum setzen, Muscheln in die Mitte platzieren, etwas Flor de Sal darauf geben.



# Kaisergranat

## Zutaten:

Für 4 Personen

16 große Kaisergranate, geschält  
250 ml Weißwein  
100 ml Weißweinessig  
150 g Perlzwiebeln, geschält  
10 g Ingwer  
1 kleine Knoblauchzehe 1 weiße Zwiebel, gewürfelt  
Olivenöl  
1 Limonenblatt  
 $\frac{1}{2}$  TL rosa Pfefferkörner, gestoßen  
100 g Butternutkürbis  
100 g Thai-Mango  
Saft einer Zitrone  
Meersalz  
Togarashi (japanischer Pfeffer)  
1 EL Koriander, geschnitten

## Zubereitung:

Für die Vinaigrette Weißwein, Essig, Perlzwiebeln mit etwas Salz aufkochen.  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen lassen, passieren. Ingwer, Knoblauch Julienne schneiden und mit Zwiebel in Olivenöl leicht anschwitzen und zum Fond geben. Limonenblatt und rosa Pfeffer zugeben. 20 Minuten reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Olivenöl einrühren, kalt stellen. Kürbis und Mango in Streifen schneiden, mit Zitrone, Salz, Bergpfeffer, etwas Vinaigrette und Oli-

venöl marinieren. Koriander zugeben. Kaisergranate auf Teller geben, mit Vinaigrette bestreichen. Mit Kürbis und Mango anrichten.



# Karpfen blau

## Zutaten:

Für 2 Personen

1 Karpfen (2 bis 2,5 Pfund; ausgenommen),

2 l Wasser

0,5 l Weißwein

je 50 ml Pernod und Noilly Prat

40 g Meersalz

30 g Zucker

1 Gemüsezwiebel in Ringen

je 100 g Karotten, Fenchel, Stangensellerie

Lauch, in gleich großen Scheiben

1 Zitronenscheibe

3 dicke Scheiben frischer Ingwer

8 Pfefferkörner

6 Wacholderbeeren

4 Pimentkörner

4 Nelken

3 Lorbeerblätter

etwas Fenchelsamen

0,2 l Essig

1 kleines Bund gehackte Petersilie

200 g zerlassene Butter

## Zubereitung:

Karpfen schuppen und waschen.

In breitem Topf Wasser mit Weißwein, Noilly Prat, Pernod, Salz, Zucker, zurechtgeschnittenen Gemüsen, Zitronenscheibe, Ingwer sowie sämtlichen Gewürzen 10 Minuten köcheln lassen, damit die Aromastoffe in den Sud übergehen können.

Essig zufügen, Karpfen einlegen, mit Deckel etwa 20 bis 25 Minuten garziehen lassen; der Sud darf nicht kochen.

Lässt sich die Rückenflosse leicht herausziehen, ist der Karpfen fertig.

Karpfen vorsichtig auf eine Porzellanplatte heben und mit den Gemüsen und etwas Sud anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die zerlassene Butter in der Sauciere servieren, dazu Petersilienkartoffeln reichen.



Blaukochen ist eine dekorative Zubereitungsart für ganze Süßwasserfische. Vor allem Aal, Karpfen, Schleie und Forelle werden blau gekocht. Die namengebende Blaufärbung ist auf die Schleimschicht der Fischhaut zurückzuführen, die beim Garen eine blassblaue Farbe annimmt.

Zum Blaukochen eignen sich nur sehr frische Fische, die noch nicht lange der Luft ausgesetzt und so wenig wie möglich berührt wurden, da die Schleimschicht sehr empfindlich ist.

# Krebse auf Spitzkohl mit Kümmel-Biersauce

## Zutaten:

Für 4 Personen

24 Krebse

SalzPfeffer

### Kümmelsauce:

0,1 l Weißwein

3 EL Noilly Prat

1 Schalotte

0,5 l Krebsfond

1 TL Kümmel

150 g Butter

1 Schuss Bier

### Spitzkohl:

200 g Spitzkohlblätter

etwas Butter

Muskat

wenig Zucker

## Zubereitung:

Reichlich Wasser im großen Topf mit Salz sprudelnd kochen lassen. Krebse hineingeben und sofort unter die Wasseroberfläche drücken. Von der Kochstelle nehmen, 3 Minuten ziehen lassen, abschrecken. Krebse halbieren, Darm entfernen, Scheren leicht anschlagen, sodass man das Fleisch entnehmen kann. Weißwein und Noilly Prat mit der gewürfelten Schalotte kurz aufkochen, mit Krebsfond auffüllen und auf ein Drittel einkochen. Salz und Kümmel dazugeben, passieren.

Den Sud mit Butter im Mixer aufschlagen und mit Bier aromatisieren.

Spitzkohlblätter ohne Strunk in Flickerl von

ca. 3 cm schneiden. In Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die leicht ausgedrückten Blätter mit der Butter in einen Topf geben. Gar dünsten. Mit Salz, Muskat und wenig Zucker abschmecken. Krebse in schaumiger Butter anschwenken, salzen und pfeffern. Auf dem Kohl mit Kümmel-Biersud im tiefen Teller servieren.



# Lachs mit Staudenselleriemarinade

## Zutaten:

Für 4 Personen

$\frac{1}{2}$  Limette

50 ml Olivenöl

600 g Lachsfilet roh, mit Haut  
schwarzer Pfeffer

Meersalz

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$  Orange, unbehandelt

$\frac{1}{2}$  Zitrone, unbehandelt

150 ml Olivenöl

je 30g Karotten und Fenchel

30 g Schalotten

100 g Stangensellerie

1 Zehe Knoblauch

30 ml Weißwein

10 ml Orangensaft

300ml Fischfond

1 Thymianzweig

1 Tl gehackte Petersilie

1 MS Safran

grobes Meersalz

schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

Für das Carpaccio den Saft der Limette auspressen, dann mit Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Teller damit einpinseln.

Mit einem sehr scharfen Messer feine Scheibchen vom Lachs abschneiden (dabei von der Haut lösen), und auf die Teller legen, dünn mit der Öl-Marinade bepinseln.

Für die Sauce längliche Streifen (Zesten) aus der Orangen- und Zitronenschale schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Karotten, Fenchel, Schalotten, Stangensellerie und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, den Orangensaft dazu leeren und mit Fischfond aufgießen.

Thymian, Orangen- und Zitronen-Zesten sowie den Safran

dazugeben. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist.

Thymianzweig und die Zitrus-Zesten entfernen.

Mit Meersalz, Petersilie und grobem schwarzem Pfeffer abschmecken. Heiß über die Lachsscheiben verteilen.

# Lachstatar

## Zutaten:

Für 4 Personen  
200 g Lachsfilet, gefroren  
4 Stangen Sellerie  
1 Tomate, 100 bis 110 g  
1 mittelgroße Karotte  
1 Avocado  
1 Bund Schnittlauch  
4 EL Limettensaft  
1 EL Creme Legere  
1 EL Senf (mittelscharf)  
Piment d'Espelette  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Balsamicocreme

## Zubereitung:

Den Lachs, kurz vor dem endgültigen Auftauen, mit dem Messer zunächst in feine Scheiben, dann zu Tatar schneiden. Mit Creme Legere, 2 EL Limettensaft, je einer Prise Salz, Pfeffer, Zucker und Piment d'Espelette vermischen.  
Die Karotte zunächst in dünne Streifen schneiden, blanchieren und dann sehr klein würfeln.  
Die Tomate häuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden.  
Den Staudensellerie in kleine Würfel schneiden.  
Das Gemüse im Blender oder Mixer kurz weiter zerkleinern.

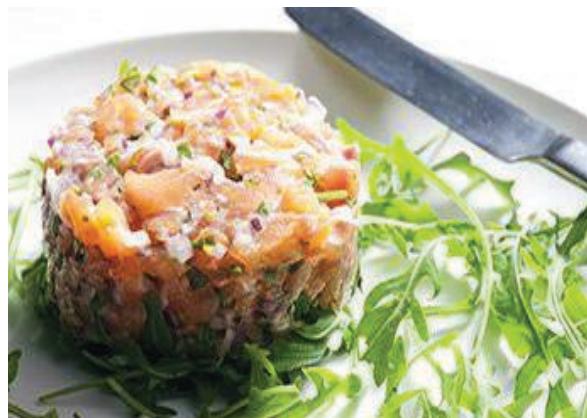
Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Avocado in kleine Würfel schneiden, mit dem Senf, zwei EL Limettensaft, je einer Prise Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette vermischen.

Avocadogemisch, Gemüse und Schnittlauchröllchen vermengen.

Servierringe auf die Teller setzen und, beginnend und endend mit der Gemüse-Avocadomasse, alles stapeln.

Die Ringe abziehen, nach Geschmack mit Balsamicocreme-Streifen verzieren und die 'Türmchen' servieren.



# Loup de Mer auf Basilikum-Risotto

## Zutaten:

Für 4 Personen  
120 g Risotto-Reis  
500 g Filets vom Loup de Mer  
1 Bund Basilikum  
7 EL Olivenöl  
300 ml Balsamico-Essig  
1 EL Butter  
100 g Zucker  
 $\frac{1}{2}$  TL Senf  
1 EL Sojasauce  
50 ml Rotwein  
200 ml Weißwein  
2 Zwiebeln  
 $\frac{1}{2}$  Knoblauch-Zehe, fein gewürfelt  
100 ml Sahne  
1 l Brühe  
Salz, Pfeffer  
Zitrone  
Mehl

## Zubereitung:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in 3 EL heißem Olivenöl glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben, mit einem Schöpflöffel warmer Brühe und Weißwein angießen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen. Unter ständigem Rühren immer etwas Brühe (insgesamt 1 l) zugeben, bis das Risotto die richtige Konsistenz, d.h. im Kern einen leichten Biss hat. Den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen, mit Balsamico-Essig, Rotwein, Sojasauce ablösen und leicht einkochen lassen. Senf und Sahne dazugeben.

500 g Filets vom Loup de Mer mit Zitrone, Salz und etwas Pfeffer würzen und mehlieren. In 4 EL heißem Olivenöl zuerst auf der Hautseite 1 bis 2 Minuten scharf anbraten und noch mal 1 Minute auf der Fleischseite. Zur Seite stellen und ruhen lassen. Zum Schluss das Basilikum waschen, zupfen und in feine Streifen scheiden. Mit 1 EL Butter unter das Risotto rühren. Fisch auf das Risotto setzen, Balsamico-Reduktion dazu geben.

# Miesmuscheln in Weißwein

## Zutaten:

Für 4 Personen als Vorspeise

2 kg Miesmuscheln in der Schale

150 g Butter

je  $\frac{1}{2}$  Tasse feingehackte Zwiebeln und Schalotten

1 Stängel feingeschnittener Staudensellerie

6 EL feingehackte Petersilie

6 EL frischer Kerbel oder 1 EL zerriebener getrockneter Kerbel

$\frac{1}{2}$  1 trockener Weißwein  
schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich mit einer harten Bürste oder mit einem Topfkratzer schrubben.

In einer schweren, 8 1 fassenden Kasserolle die Butter über Mittelhitze zerlassen. Wenn sich der Schaum zu legen beginnt, fügt man Zwiebeln, Schalotten, Staudensellerie, 4 EL Petersilie und den gesamten Kerbel hinzu. Etwa 5 Minuten lang häufig rühren, bis Zwiebeln und Schalotten weich, aber noch nicht braun sind. Sorgfältig darauf achten, dass sie an keiner Stelle dunkel werden, und die Temperatur entsprechend regulieren.

Den Weißwein sowie einige Prisen Pfeffer hinein rühren und dann die Muscheln mit der Scharnierseite nach unten darin anordnen. Die Kasserolle fest zudecken und den Wein über starker Hitze zum Kochen bringen. Nun auf schwache Temperatur herunterschalten und 5 bis 7 Minuten ziehen lassen, bis sich die Muschelschalen geöffnet haben. Diejenigen, die geschlossen bleiben, wegwerfen. Die geöffneten Muscheln mit einem Schaumlöffel in eine vorgewärmte Terrine oder in große Suppentassen legen. Die Brühe durch ein feines Sieb seihen, das mit einer doppelten Lage feuchtem Mull ausgelegt ist. Mit den restlichen 2 EL Petersilie bestreuen und sofort servieren.



**Tipp:**

Beim Kauf von Muscheln, wie auch beim Kauf von Austern, muss man darauf achten, dass die Schalen fest geschlossen sind. Sollten geöffnete Muscheln dabei sein, so hält man sie kurz unter fließendes kaltes Wasser; wenn sie sich dann nicht schließen, wirft man sie weg. Ebenso müssen diejenigen Muscheln weggeworfen werden, die sich beim Kochen nicht öffnen.

Miesmuscheln werden heute im Supermarkt in Schutzgaspackungen zu einem Kilogramm verkauft. Sie sind gewaschen und geputzt aber verhältnismäßig klein. Das Anordnen mit Scharnier nach unten kann man sich dabei schenken. Man gibt sie einfach in den Sud.

# Potaufeu von Miesmuscheln

## Zutaten:

Für 4 Personen  
2 kg Miesmuscheln  
1 Knoblauchzehe  
1 Fenchelknolle mit Grün  
1 Karotte  
1 Lauch  
100 g Staudensellerie  
2 Schalotten  
20 g Butterschmalz  
1 Thymianzweig  
15 cl trockener Weißwein  
25 cl Fischfond  
30 cl Sahne  
1 MS Safranfäden  
40 g Butterwürfel  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und Pfeffer  
2 cl Pernod  
1 Tomate, geschält, entkernt und gewürfelt  
1 TL Estragon, fein gehackt

## Zubereitung:

Muscheln putzen, Knoblauchzehe schälen. Die inneren Blätter vom Fenchel in feine Streifen schneiden, Karotte, Lauch und das Schönste vom Sellerie in Rauten schneiden, blanchieren und beiseite stellen. Reste von Fenchel und Lauch und die Schalotten zerkleinern. Muscheln im Butterfett anschwitzen. Das zerkleinerte Gemüse, Knoblauch und Thymian zufügen, mitschwenken. Mit Wein und Fischfond auffüllen, zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln, bis sich die Muscheln öffnen. Muscheln herausheben, Fleisch aus den Schalen lösen. Fond durch ein Sieb gießen, etwas einkochen. Sahne und Safran unterrühren, weiter reduzieren. Bei milder Hitze Butter zufügen und einköcheln. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Pernod abschmecken.

Muscheln, Gemüse, Tomatenwürfel und Estragon in den Fond geben, erhitzen, anrichten.

# Saibling mit Wodkasauce

## Zutaten:

Für 4 Personen  
4 *Saiblingfilets* (pro Portion  
etwa 160 g)  
*Butter*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*Frischhaltefolie*

## Zubereitung:

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. *Sablingsfilets* waschen, trocken tupfen, entgräten, von der Haut befreien. Einen großen Essteller mit Butter bestreichen, salzen und pfeffern. *Sablingsfilets* darauf geben, mit Frischhaltefolie bedecken und 18

Minuten in den Backofen geben.

In einem Topf Butter zerlaufen lassen, Nussbutter zugeben, Schalotte darin glasig andünsten, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond aufgießen. Limonenschale beigeben, alles aufkochen lassen. Limonenschale herausnehmen.

Mit kleinen Butterstückchen und einem Mixstab den Fond aufmontieren. Zum Schluss noch geschlagene Sahne unterheben und einen Schuss Wodka zugeben. Abschmecken mit Salz, Cayennepfeffer und Limonensaft.

Wer möchte, kann das Gericht mit einem Löffel Kaviar verfeinern.



# Seezungenfilets mit Champignons

## Zutaten:

Für 6 bis 8 Personen  
*1½ kg Seezungen- oder Schollenfilets, in gleich große, serviergerechte Stücke geschnitten*  
*375 g Champignons*  
*4 EL Butter*  
*2 EL Pflanzenöl*  
*1 EL feingehackte Zwiebeln*  
*½ l trockener Weißwein*  
*1 TL Zitronensaft*  
*Salz*  
*schwarzer Pfeffer*  
*Wasser*

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180° vorheizen.  
Die Köpfe von 12 bis 16 Champignons abschneiden und den Rest sowie alle Stiele in Scheiben schneiden. In einer Pfanne von 15 bis 20 cm Durchmesser zerlässt man auf mäßiger Hitze 2 EL Butter mit 1 EL Öl. Man schwenkt die ganzen Champignonköpfe 1 oder 2 Minuten in dem heißen Fett, bis sie leicht gebräunt sind, dann stellt man sie in der Pfanne beiseite.  
In einer Pfanne von 20 bis 25 cm Durchmesser zerlässt man auf mäßiger Hitze 2 EL Butter mit 1 EL Pflanzenöl. Die in Scheiben geschnittenen Champignons dazugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten. Die Schalotten zufügen, 1 Minute dünsten und den Zitronensaft zugießen.

Man buttert ein flaches, feuerfestes Geschirr, das groß genug ist, die Filets in einer Lage aufzunehmen, gut aus und legt die Filets nebeneinander hinein, wobei man sie einmal zusammen-faltet, wenn sie weniger als 6 mm dick sind. Salzen, pfeffern und die Champignon-Schalottenmischung über den Filets verteilen. Man gießt den Wein und so viel Wasser zu, dass es knapp bis zur Oberseite der Fische reicht. Auf der Herdplatte vorsichtig bis zum Siedepunkt erhitzen, mit gebuttertem Pergamentpapier bedecken und dann auf

dem mittleren Einschub des Backofens 8 bis 10 Minuten garen, bis die Filets gerade fest sind, wenn man auf sie drückt.

Aus dem Ofen nehmen und das Pergamentpapier entfernen. Vorsichtig schöpft man die Flüssigkeit aus dem Geschirr und siebt sie in eine Sauteuse. Das feuerfeste Geschirr stellt man lose zugedeckt zur Seite, um den Fisch warm zu halten.

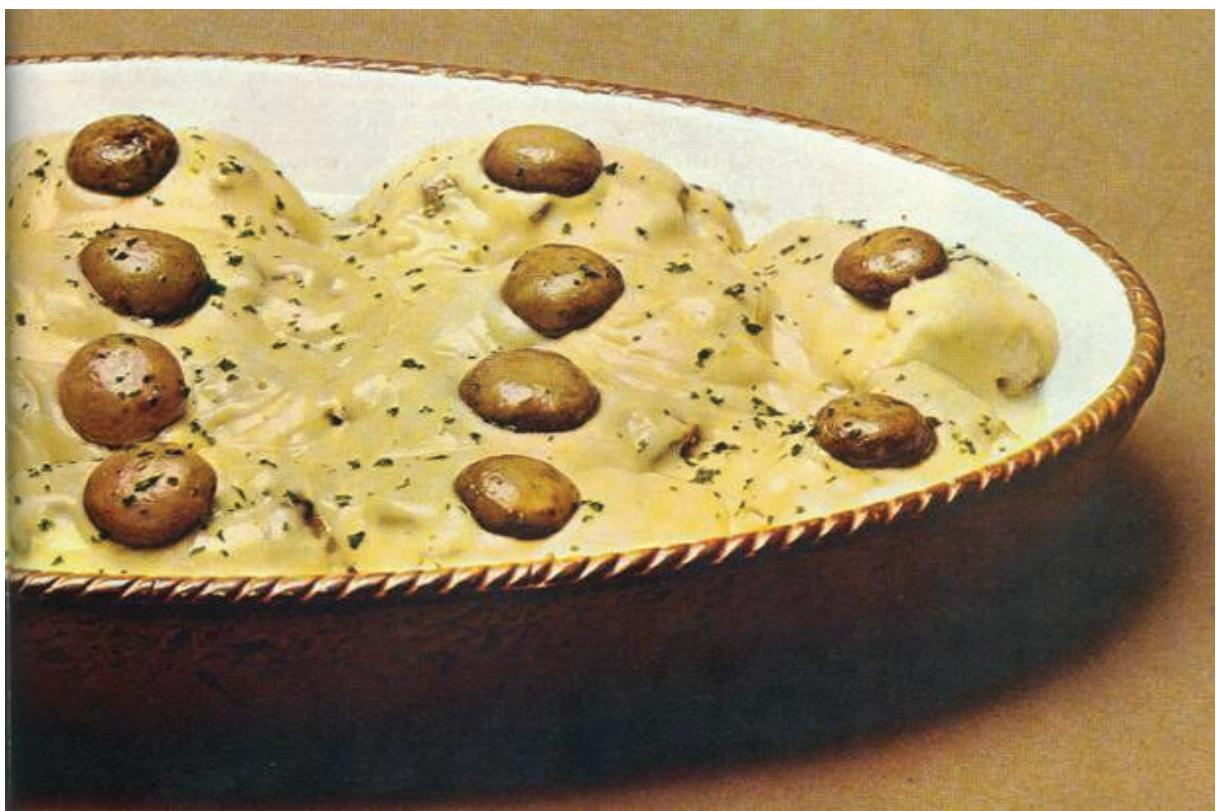
Die Pochierflüssigkeit kocht man auf großer Flamme, bis sie zu 1 Tasse eingekocht ist. Sie wird zur Zubereitung der Sahnesauce benötigt.

Unmittelbar vor dem Servieren erhitzt man die Champignonköpfe. Alle Flüssigkeit abnehmen, die sich in dem feuerfesten Geschirr gesammelt hat.

Den Fisch mit der Sauce überziehen und die Champignonköpfe darauf verteilen. Sofort servieren.

### Tipp:

Das Rezept für die erwähnte Sahnesauce ist unter Saucen zu finden.



# Spargel mit mariniertem Thunfisch

## Zutaten:

Für 4 Personen:

24 Stangen Spargel (1a Qualität)

Salz

Zucker

etwas Butter

Zitrone

4 Scheiben roher Thunfisch

Thunfisch-Marinade (Marinierzeit 20 Minuten):

1 EL Sojasauce

1/2 Limette

3 EL Sesamöl

1 Spritzer Sherry

etwas Zucker, Meersalz, Pfeffer

Gemüsevinaigrette:

10 halbierte Kapern

1 kleine Schalotte in feinen Würfeln

5 schwarze Oliven in kleinen Würfeln

1 EL geschälte Gartengurke in kleinen Würfeln

1 Tomate in kleinen Würfeln

1 hart gekochtes Ei

1 Msp. Senf

8 cl bestes Olivenöl

1/2 Teelöffel Nussöl

Salz

Pfeffer

Kräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Koriander)

Zitronensaft

## Zubereitung:

Spargelwasser mit Salz, Zucker, nussgroßem Stück Butter aufstellen. Spargel schälen, in Zitronenwasser legen.

Für die Thunfischmarinade Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl, Sherry und etwas Zucker vermischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Thunfisch auf beiden Seiten mit Marinade bestreichen, mit Folie abdecken, 20 Minuten kalt stellen. Vinaigrette-Zutaten (Kapern, Schalotten,- Oliven,- Gurken,- Tomatenwürfel) in eine Schüssel geben. Ei schälen, Eiweiß und Eigelb getrennt hacken, dazu geben, alles vermengen. Mit Senf, Oliven- und Nussöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Gezupfte Kräuter untermischen. Einige Stunden ziehen lassen.

Spargel knackig mit Biss abkochen, kurz in Eiswasser abschrecken, trockentupfen und noch lauwarm mit der Gemüsevinaigrette marinieren.

Auf Teller anrichten: Spargel in die Mitte setzen, mit der Vinaigrette beträufeln, marinierten Thunfisch anlegen.

Mit Kopfsalatherzen und Kräutern ausgarnieren.



# Steinbutt in Milchsud

## Zutaten:

Für 4 Personen

1 Steinbutt (bis 1kg)

1 l Wasser

1 l Milch

1 Zitrone

1 kleinen Zwiebel

6 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

100 g Champignons

2 EL Pommery-Senf

200 g feinste Tafelbutter

## Zubereitung:

Milchsud aus 1 l Wasser, 1 l Milch, 1 in Scheiben geschnittenen Zitrone ohne Schale, Haut und Kerne, 1 kleinen weißen, geschälten, halbierten und in Scheiben geschnittenen Zwiebel, 1 kleinem Lorbeerblatt, 6 zerdrückten Pfefferkörnern, reichlich Salz sowie 100 g in Scheiben geschnittenen Champignons aufkochen lassen.

Anschließend 2 bis 4 dicke Scheiben aus dem Mittelstück des Steinbutts

an der Gräte ä ca. 250 g darin einlegen und ca. 10 Minuten lang pochieren, ca. 5 Minuten auf den Garpunkt nachziehen lassen, aber nicht kochen.

Steinbutt herausnehmen, auf eine Stoffserviette legen und mit einer zweiten Serviette abdecken (damit der Fisch abtropfen kann und nicht der ganze Sud auf dem Teller ist).

In der Zwischenzeit ca. 200 g feinste Tafelbutter hellbraun aufschäumen lassen, 1 bis 2 EL Pommery-Senf einrühren.

Haut des Steinbutts auf beiden Seiten entfernen, Fisch auf heißem Teller anrichten, mit der heißen, schäumenden Butter beträufeln.

## Tipp:

Dazu kann man Dampfkartoffeln und Blattspinat servieren.

# Steinbutt mit Tomaten

## Zutaten:

Für 4 Personen:

4 gleichmäßig große Steinbuttsfilets (à ca. 140 g)  
4 vollreife Tomaten  
1 mittelgroße rote Zwiebel  
4 Schalotten (ca. 60 g)  
150 g weiße Champignons  
30 g Butter  
50 cl Weißwein  
50 cl Fischfond  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Estragonzweig, gewaschen und abgezupft  
100 g Butter  
Zitronensaft  
20 g Butter für Champignons

## Zubereitung:

Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einschneiden, überbrühen, kalt abschrecken, Haut abziehen, vierteln, entkernen, und in  $\frac{1}{2}$  cm große Stücke schneiden.

Fischfond zubereiten, passieren.

Geschälte Zwiebel und Schalotte in feine Würfel schneiden.

Champignons putzen und mit einem feuchten Tuch sauber reiben.

In einer runden Reine 30 g Butter hell aufschäumen lassen, Zwiebel- und Schalottenwürfel beigeben und ganz langsam glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, komplett einköcheln lassen. Fischfond beigeben, fast ganz einkochen lassen. Die Tomatenwürfel sowie den Estragonstängel ohne Blätter beigeben, salzen, pfeffern, eine Prise Zucker und

suppig einköcheln.

Gewürzte Steinbuttsfilets einlegen (mit der schönen Seite nach unten), mit gebutterter Alufolie abdecken, Deckel darauf geben und bei 180 °C im vorgeheizten Rohr fünf Minuten gar ziehen lassen.

Mit Hilfe einer Palette den Fisch aus der Pfanne nehmen, mit Folie abdecken, warm stellen. Flüssigkeit fast zur Hälfte einkochen lassen, den Estragonstängel entfernen und 100 g in Würfel geschnitten kalte Butter nach und nach beigeben, binden lassen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft korrigieren.

Nun den Steinbutt mitsamt der ausgetretenen Flüssigkeit in die Sauce geben, ohne kochen zu lassen, warm schwenken.

Champignons in nicht zu dünne Scheiben schneiden, kurz in 20 g Butter ohne Farbe anschwitzen, salzen, etwas Zitronensaft darüber geben. Estragonblätter klein schneiden, beigeben. Fisch auf heißen Tellern anrichten Champignons zum Steinbutt geben. und mit der Sauce übergießen. Dazu einen lockeren Duftreis reichen.

### Tipp:

Den Fond kann man kaufen oder selbst anfertigen, indem man sich vom Fischhändler die Gräten des Steinbutts mitgeben lässt und diese auskocht.



# Zanderfilet auf Rahmsauerkraut

## Zutaten:

Für zwei Personen  
100 g geräucherter  
durchwachsener Speck  
4 Stück Zanderfilet a 150 g  
100 g Weißbrotwürfel  
75 g Butter  
Salz Pfeffer  
Für das Rahmsauerkraut:  
50 g Gänsefett  
50 g gehackte Schalotten  
150 g süße Sahne  
200 g gewaschenes, abge-  
tropftes Sauerkraut  
3 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
Salz Pfeffer

## Zubereitung:

Das Gänsefett zerlassen und die  
gehackten Schalotten darin andün-  
sten.  
Die Sahne dazugeben und aufko-  
chen lassen.  
Das Sauerkraut und die Wachol-  
derbeeren zufügen, leicht mit Salz  
und Pfeffer würzen und etwas ein-  
kochen lassen.  
Den geräucherten Speck fein wür-  
feln und in einer Pfanne ausbraten.  
Das Zanderfilet leicht mit Salz und  
frisch gemahlenem Pfeffer würzen  
und in dem ausgebratenen Speck von  
jeder Seite ca. 1½ Minuten braten.  
Nebenbei die Brotwürfel in zerlas-  
sener Butter goldbraun anrösten.

Das Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten, vorher das  
Lorbeerblatt entfernen, das Zanderfilet darauflegen und mit den  
Speck- und Brotwürfeln bestreut servieren.

Dazu passen kleine neue Kartoffeln, gepellt und in Butter ge-  
schwenkt oder als Salzkartoffeln.

## Tipp:

Zusätzlich etwas Sahnesauce bereithalten.