

Fischgemüsepfanne mit Fenchel

4 Personen

Zutaten:

4 Möhren
2 Fenchelknollen
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
300 ml Gemüsebrühe
4 EL Creme fraiche
600 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel und die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Fenchelgrün zur Seite legen. Den Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. die Fenchelhälften in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten über kreuz einritzen, den Blütenansatz herausschneiden, ganz kurz in kochendes Wasser legen, häuten, halbieren, entkernen und in breite Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Fenchel und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer und 1 Pr. Zucker würzen. Die Brühe mit Creme fraiche verrühren und über das Gemüse geben. Alles bei schwacher Hitze 3-4 Min. ohne Deckel köcheln lassen.
3. Die Fischfilets waschen und trockentupfen. In nicht zu kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke auf das Gemüse legen, mit Zitronensaft beträufeln und **zugedeckt** 5 Min. garen. Kurz vor der Garzeit die Tomaten dazu geben. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Rotweinäpfel mit Van. sauce

4 Port

Zutaten:

4 Äpfel
7 Blätter rote Gelatine
½ l Rotwein
50 g Zucker (nach Geschmack)
1 Stck Schale unbehandelte Zitrone
Zimt
4 EL schwarze Johannisbeermarmelade

½ l Milch
1 Päckchen Vanillesoßenpulver
1 EL Zucker
1 Päckch. Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher ausstechen.
2. Den Rotwein mit der Zitronenschale, ca.2 EL Zucker und 1 MSP Zimt aufkochen. Die Äpfel hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. (je nach Apfelsorte) dünsten, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen
4. In die abgekühlten Äpfel die Johannisbeermarmelade in die Mitte einfüllen und je einen Apfel in eine Portionsschale legen.
5. Die Zitronenschale aus dem Rotwein nehmen. Die ausgedrückte Gelatine in dem noch heißen Rotwein auflösen, etwas abkühlen lassen und über die Äpfel gießen. Im Kühlschrank erstarren lassen.
6. Von der Milch 2 EL abnehmen und das Soßenpulver darin anrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker und Van.zucker zum Kochen bringen, das Soßenpulver einrühren, einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

Senfsuppe mit Graved Lachs

4 Pers.

Zutaten:

100 g Zwiebeln
150 g Kartoffeln, halbfest
3 EL Olivenöl
200 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
400 Sahne
250 ml Milch
7 EL süßer Senf
4 Scheiben Graved Lachs a ca. 30 g
Salz, Pfeffer
1 Bund Dill

Zubereitung:

1. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Olivenöl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Weißwein darübergießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond, Sahne und Milch angießen und weitere 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Lachsscheiben in Streifen schneiden.
4. Suppe sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den süßen Senf dazugeben, mit dem Pürierstab aufmixen und in gewärmte Teller gießen.
5. Lachs auf die Suppe portionieren, mit gehacktem Dill garnieren und servieren.

Frischer Lachs mit Paprikasauce

6 Pers.

Zutaten:

2 rote Paprika
700 g frisches Lachsfilet
4 EL spanisches Olivenöl, plus etwas mehr zum Bestreichen
1 Zwiebel, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
6 EL trockener Weißwein
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200° vorheizen. Paprikas waschen, gut abtrocknen, mit Öl bestreichen und in eine Bratform legen. 30 Minuten braten, dann wenden und weitere 10 Min. garen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft.
2. Paprikas mit einer Schaumkelle in einen sauberen Plastikbeutel geben, verschließen und etwa 15 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen das Lachsfilet häuten, das Fleisch in 2,5 cm große Würfel schneiden und mit Pfeffer würzen.
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin 5 Min. dünsten, bis sie weich wird aber nicht gebräunt ist. Knoblauch zufügen und weitere 30 Sekunden rühren. Mit dem Wein ablöschen, zum Kochen bringen. 1 Minute einkochen, dann vom Herd nehmen.
5. Paprikas häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Zwiebelmischung und Sahne zufügen und alles glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in einen Kochtopf füllen und sanft erhitzen.
6. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachswürfel 8-10 Min. unter gelegentlichem Wenden darin braten, bis sie schön gebräunt sind, aber nicht ganz durchgegart sind. Den Lachs auf einen Servierteller geben und die Paprikasauce separat dazu reichen.

Ceviche vom Seelachs

Zutaten:

500 g Seelachs ohne Haut
125 ml Limettensaft
1 Knoblauchzehe
1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
2 Chilis, entkernt und gehackt
2 rote Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
2 EL Koriandergrün, gewaschen und gehackt
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. TK Seelachsfilets schnell in lauwarmem Wasser auftauen, mit Küchentuch gut trocken tupfen und dann wie frische Filets weiterverarbeiten.
2. Die Seelachsfilets in hauch dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Saft der Limetten und der klein gehackter Knoblauchzehe marinieren.
3. Chilis halbieren und entkernen. Die Chilis hacken, die roten Zwiebeln, das Koriandergrün in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit den Seelachsstreifen und der Limetten Knoblauch-Marinade vermengen. Mit etwas Salz würzen und mit Olivenöl begießen. Ca. ½ Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Auf Tellern anrichten, mit etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer bestreuen und sofort servieren.

Überbackener Sellerie

4 Pers.

Zutaten:

1 große oder zwei kleine Sellerieknollen (ca. 700 g)
Salz, Pfeffer
1 BD Frühlingszwiebeln
20 g Butter zum Anbraten
1 TL getrocknete ital. Kräuter
30 g Butter für die Mehlschwitze
30 g Mehl
¼ l Milch
Salz
2 Eigelb
50 g geriebenen Käse

Zubereitung:

1. Sellerieknolle gut abwaschen, eventl. abbürsten. In reichl. Salzwasser 30 Min. weich kochen lassen. Noch lauwarm schälen und in gleichmäßige Scheiben von ca. 1 cm Dicke schneiden. In eine mit Fett ausgestrichene Auflaufform dachziegelartig einschichten. Den Backofen auf **180°** vorheizen
 2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne Butter erwärmen, die vorbereiteten Frühlingszwiebeln darin leicht anbraten. Salzen, pfeffern und die getr. Ital. Kräuter darunter vermischen. Diese Zwiebeln auf die Selleriescheiben verteilen.
 3. In einem Topf die Butter schmelzen lassen, das Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen, von der Herdplatte ziehen, die Milch unter ständigem Rühren zugießen. Wieder auf die Herdplatte zurück stellen, aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und die 2 Eigelb nacheinander unterrühren. Nach Geschmack salzen, pfeffern und über die Selleriescheiben gießen. Mit geriebenen Käse bestreuen und in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen.
Bei **180 ° ca. 30 Min.** hellbraun backen lassen.
- Als Beilage eignen sich Kartoffeln und jede Art von Fleisch oder Fisch.

Chicoree - Gorgonzola - Traubensalat

4 Pers.

Zutaten:

2 Stauden Chicoree
½ kleiner roter Eichblattsalat (etwa 100 g)
3 Stangen Staudensellerie
100 g blaue Weintrauben
200 g Gorgonzola-Käse
1 EL Weinbrand
6 EL Sahne
1 Becher Creme fraiche
3 EL Zitronensaft
2 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker

Zubereitung:

1. Chicoree putzen, längs halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in breite Streifen schneiden. Eichblattsalat zerflücken, in stehendem kaltem Wasser schnell waschen und trocken schleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Staudensellerie waschen, Stangen längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.
2. Die Hälfte des Gorgonzola in Stücke schneiden und mit der Sahne mit Hilfe einer Gabel gut zerdrücken. Creme fraiche, Zitronensaft und 1 EL Weinbrand unterrühren. Das Öl unterschlagen und das Dressing mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Übrigen Käse in kleine Würfel schneiden.
3. Chicoree, Eichblattsalat und Staudensellerie mischen, Dressing über den Salat geben und die Trauben und die Käsewürfel darauf verteilen und servieren.

Fischgratin mit Mandelsauce

Robalo en salsa de almendras

Zutaten:

4 Rotbarschfilets, ca a 200 g
1 Limone, Salz, schwarzer Pfeffer
100 g ungeschälte Mandelkerne
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
8 EL Creme fraiche
2 EL Öl
100 g Schafskäse

Zubereitung:

1. Fischfilets waschen und trockentupfen. Limone auspressen und die Filets von beiden Seiten damit beträufeln. Salzen, pfeffern und zugedeckt im Kühlschrank etwa ½ Std ruhen lassen.
2. Inzwischen die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und aus den Schalen drücken. Knoblauch schälen. Chilischote halbieren, entkernen und waschen. Zusammen mit den Mandeln, dem Knoblauch und der Creme fraiche im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf **200°** vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Eine Auflaufform ausfetten und die Fischscheiben hineinlegen. Die Mandelsauce gleichmäßig darüber verteilen.
4. Den Schafskäse auf der Gemüseribe direkt darüber raspeln. Die Form in den Backofen stellen und in etwa **10 Min.** garen, bis der Käse zu schmelzen beginnt und bräunlich wird.