

## Saltimbocca von der Dorade an Gurkensalsa



### Saltimbocca von der Dorade:

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Doradenfilets
- 3 Scheiben Serranoschinken
- Salbeiblätter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung:

1. Die Filets kalt abbrausen, trockentupfen, in je 3 Stücke teilen, salzen und pfeffern.
2. Auf die Hautseite je 1 Salbeiblatt legen, Filets mit je ½ Scheibe Schinken umwickeln und im übrigen Öl auf jeder Seite 2 Minuten braten.

### Gurkensalsa

- 1 Gurke
- 1 Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 TL Wasabi
- Frischer Koriander
- Rosa Pfeffer, Salz und Zucker

#### Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Von der Hälfte der Zitrone Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
2. Das Wasabi mit den Zitronensaft verrühren.
3. Die Gurke waschen und schälen. Dann längs aufschneiden und entkernen. Anschliessend in kleine Würfel schneiden. Chili längs einritzen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
4. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Rosa Pfeffer würzen und zum Schluss etwas gehackter Koriander dazu geben.

## Feinste Fischsuppe „Gaumenfreude“



### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kochfischfilet z.B. Kabeljau, Barsch
- 8 King Prawns bzw. Garnelen
- 12 Muscheln z.B. Miesmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 12 Cherrytomaten
- 1 Kleine Sellerieknolle
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pfefferkörner
- 2 Gewürznelken
- 0,1 l Weißwein
- 0,1 l Pernod
- 0,2 l Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 g Safran
- 0,5 l Fischfond
- 1 Bund Frische Kräuter z.B. Kerbel, Dill, Estragon
- Salz, Zitronensaft
- Französisches Weißbrot

### Zubereitung:

1. Den Knoblauch in feine Würfel zerkleinern. Sellerie blättrig schneiden. Die Zwiebeln, Fenchel und den Lauch in feine Streifen schneiden. Alles in einen geeigneten Topf mit dem Olivenöl anschwitzen und 3-4-mal mit einem trockenen Weißwein ablöschen.
2. Anschließend mit dem Fischfond auffüllen bis alles bedeckt ist und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Parallel dazu das Fischfilet in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, die Muscheln, sowie die Garnelen mit dem Zitronensaft beträufeln und sofort zu den anderen Zutaten im Topf geben. Diese jetzt ca. 2 Minuten mit dünsten damit das Eiweiß sofort gerinnt und der Fond nicht trüb wird.
3. Zu guter letzt mit Pernod, Safran, und den restlichen Gewürzen abschmecken, auf niedrigster Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Jetzt das geschnittene Weißbrot in Olivenöl goldbraun braten, auf Küchen- Crêpe abtropfen, leicht salzen und dazu servieren.
5. Die Suppe nun in einer großen Terrine servieren. „Bon Appetit!“

## Ossobuco vom Seeteufel

### Zutaten für 4 Personen

3 Knoblauchzehen  
1 Bnd Petersilie  
1 EL Zitronenschale  
4 EL Olivenöl  
4 Seeteufel-Steaks (Tranchen) etwas Mehl  
150 g Staudensellerie  
3 Möhren  
3 Schalotten  
1 EL Tomatemark  
1 EL Sardellenpaste  
175 ml Weißwein  
400 g stückige Tomaten (Dose)  
Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Knoblauch abziehen, Petersilie abspülen, beides fein hacken und mit Zitronenschale und 2 EL Öl mischen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Fisch abspülen, trocken tupfen und in Mehl wenden. Übriges Öl in einem Schmortopf erhitzen, Seeteufel darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen.
3. Sellerie, Möhren und Schalotten putzen und sehr fein würfeln. Gemüse im Bratfett andünsten. Tomatemark und Sardellenpaste einrühren, kurz mitdünsten. Wein angießen und einmal kräftig aufkochen lassen. Seeteufelstücke hineinlegen, mit Salz, Pfeffer und 1 TL der Knoblauchmischung würzen. Tomaten dazugeben. Alles ca. 15 Minuten im heißen Ofen garen.
4. Fischstücke herausnehmen, Fond dicklich einkochen. Fisch und Sauce mit der übrigen Knoblauchmischung anrichten.  
Dazu passt knuspriges Baguette.

"Knochen mit Loch" heißt Ossobuco wörtlich übersetzt. Den haben Seeteufelkoteletts auch zu bieten. Und sie schmecken noch besser als das Original mit Kalbshaxe!

## Risotto „Nero“

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Risotto-Reis  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Tintenfische  
200 ml Weißwein, trocken  
750 ml Gemüsebrühe  
2 Tüten Sepiatinte  
75g Parmesan, gerieben  
50g Butter  
1El Zitronensaft  
Zitronenabrieb  
Olivenöl

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch ganz fein würfeln, die Sepie säubern, den Schnabel und den plastikartigen "Knochen" im Inneren der Tube entfernen. Dann in grobe Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis die Zwiebel ein wenig Farbe genommen hat, den Tintenfisch kurz mitbraten und den Reis dazugeben. Unter Rühren weiter braten, bis der Reis zu knistern beginnt und mit dem Weißwein ablöschen. So viel heiße Gemüsebrühe dazugeben, bis der Reis ganz knapp bedeckt ist; gut unterrühren. Bei milder Hitze das Risotto leise köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, damit er nicht ansetzt.
3. Die Gemüsebrühe nach und nach angießen, aber immer erst, wenn die vorherige verkocht ist. Nach gut 20 Minuten dürfte der Reis außen weich sein und innen noch Biss haben.
4. Jetzt wird die Tinte dazugegeben und untergerührt. Den Parmesan und die Butter portionsweise unterrühren, zum Schluss mit Zitronensaft und -schale (evtl. auch mit etwas Salz) abschmecken und die frisch gehackte Petersilie unterheben.
5. Noch ca. 5-10 min. neben dem Herd nachziehen lassen, dann erst servieren.

## Mangomousse mit Chilikrokant

### Zutaten für 4 Portionen:

150 g Joghurt  
150 g Creme Fraiche  
200 g Mangomark  
1 Limette (Saft + Schale)  
2,5 Bl Gelatine, eingeweicht  
125 g geschlagene Sahne  
60 g Eiweiß  
60 g Zucker

1. Joghurt, Creme fraiche, Mangomark und Limettensaft+ Schale und Gelatine zu einer glatten Masse verrühren.
2. Eiweiß und Zucker zusammen aufschlagen und mit der Sahne unter die glatte Masse heben. In sehr flache Formen abfüllen.

### Chilikrokant

120 g Zucker  
100 g Mandeln  
2 Chilischoten  
20 ml Mangosaft

### Zubereitung:

1. Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren.
2. Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden.
3. Die Mandeln fein hacken. Alles zu dem Karamell geben.
4. Das Ganze mit Mangosaft ablöschen und auf ein Blech mit Backpapier geben und auskühlen lassen.