

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 dem 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. Tomatenmark 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.