

Keine Angst vor ganzen Fischen - Fischkochkurs 2.0

Ceviche vom Seewolf (Loup de mer) mit Wasabimayonaise und Tigermilch

*** **Garnitur: Blüte?`Forellenkaviar**

Bloody Mary, Tomatensüppchen

gebratenem Fischen (z B. Zander, Saibling, Forelle) | Olivenöl-Espuma

*** **Garnitur: BASILIKUM**

Medaillon von der Lotte, Rotweinrisotto & Ruccolapesto

*** **Garnitur: grüne Spargelspitzen, Kresse**

Ganzer Plattfisch nach Tagesangebot, Z.B. Seezunge, Scholle, Heilbutt mit Erbsenpüree, Beurre Blanc

*** Seezungeröllchen, Scholle Röllchen(Piekser, Garnitur, **Rote Bete Sprossen, Olivenöl, Edamane**

Cantuccini , Sabayone au Marsala



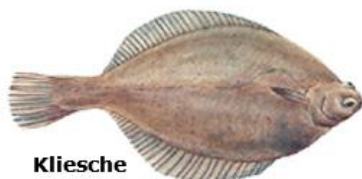
Seelunge



Glattbutt



Steinbutt



Kliesche



Scholle



Flunder

REZEPTE FÜR 4-6 PERSONEN

Ceviche vom Wolfsbarsch mit Wasabimayonnaise und Teufelsmilch

Zutaten für 4 Personen

400g Wolfsbarsch(Filet)
1 rote Zwiebel in feinen Würfeln
1 kleine grüne Chilischote in Würfeln (ohne Kerne)
4 Stiele Staudensellerie in feinen Würfeln
Saft von 2 Limetten (Schale vorher abreiben und aufbewahren)
Meersalzflocken
2 Stück Langpfeffer oder Szechuan Pfeffer
2 EL Olivenöl
4 Stiele Koriandergrün, gezupft
2 Schalen rote Kresse (alternativ, Bauernkresse)
Den Wolfsbarsch filieren und von der Haut trennen, fein von Silberhaut parieren und in Daumnagelgroße Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Alle vorbereiteten Zutaten zusammenmischen mit dem Limettensaft und etwas Salz vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis der Wolfsbarsch milchig ist und wie gekocht aussieht, an die Ceviche mit Olivenöl und dem gemörserten Pfeffer bestreuen und die Korianderblätter unterziehen.

Tipps und Tricks: Der Fisch sollte erst 10 Minuten vor dem Genuss mit der Marinade versehen werden, sonst wird er zu mürbe oder zerfällt sogar. Sobald der Fisch im Limettensaft eine weiße, matte Oberfläche bekommt, ist er fertig und sollte schnell mit einem knusprigen Brot und Olivenöl serviert werden.

Evtl. etwas Rucola auf den Teller geben und die dünnen das Ceviche darauf anrichten.

Mit Wasabi Mayonnaise und krossem Brot servieren.

Wasabimayonnaise

3 Eigelb
1 TL Dijonsenf
1 Spritzer Worcestersauce
250 ml Pflanzenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Saft einer halben Limette
Wasabi nach Geschmack

Alle Zutaten, außer das Öl in eine Schüssel geben und gut mixen, dann das Öl langsam mit eine Schneebesen unterrühren bis die Masse fest ist ... und mit Wasabi abschmecken.

Bloody-Mary Suppe

Rezept für 5 Suppen

1 kg reife Tomaten (für die Suppe)
1 große Fleischtomate
1-2 Kugeln Büffelmozzarella (je nach Größe)
1 Stengel Basilikum
100 g Staudensellerie
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 gelbe Paprika
1 Spritzer Tabasco
1 Spritzer Worcestershire Sauce
0,4 cl Wodka
½ Limette
natives, klares Olivenöl
Salz, Zucker

Fleischtomate kurz in kochendes Wasser eintauchen, Tomate halbieren, vierteln und die Kerne entfernen, diese Stücke wiederum in grobe Würfel schneiden.

Die Tomaten (für die Suppe) waschen und vierteln, das Grüne entfernen und mit dem Tabasco, Worcestersauce, Wodka, Limettensaft, Olivenöl, Salz und Zucker mixen, alles sehr kräftig abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Den Staudensellerie und die Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden.

Die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden und kurz in der Pfanne mit etwas Olivenöl und einer Knoblauchzehe anbraten, etwas salzen und pfeffern und beiseite stellen.

Die Paprika und die Fleischomatenwürfel in den Teller geben, mit der kalten(oder lauwarm) Suppe auffüllen und mit Scheiben vom Büffelmozzarella und dem gebratenen Loup de mer servieren und mit Basilikumblättern servieren und mit Wodka besprnkeln.

Olivenöl Espuma

Hierfür benötigt man einen Sahnespender

z. B. von Isi mit Kohlensäurepatrone

50 ml Eigelb

200 ml Olivenöl

Saft von einer Limette

Prise Salz

Alle Zutaten in den Spender geben, Patronen aufschrauben und aufspritzen

Rucola pesto – für ca. 200 ml Pesto

400 g Rucola

60 g Parmesan, gerieben oder gehobelt

2 Stück Sardellenfilet oder Sardellenpaste)

20 g Pinienkerne oder gehobelte Mandeln

1 Stück Knoblauchzehe, geschält und grob zerkleinert

Ca. 150 ml Olivenöl

1 El Weißwein Essig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

alles mixen und nach und nach das Olivenöl zugeben –

Lotte – Seeteufel

ca. 500 g Lotte, ausgenommen, filiert und pariert
Salz und Pfeffer aus der Mühle
50 ml Olivenöl zum braten
20 g Butter
Saft von 1-2 Limetten
2 Zweige Thymian/Rosmarin

Die Lotte filieren – siehe unter „Filieren“. Hier muß man keine Gräten ziehen!!
Die Haut mit eine spitze Messer abschneiden und die Filets mit Zitronensaft und Salz würzen.
In eine heiße Pfannen geben und beidseitig anbraten und mit etwas Butter und dem Zweig Thymian fertig braten.

Rotweinrisotto

120 g Risottoreis
2 Schalotten
1 Liter Kalbsfond
0,2 Liter Rotwein
1 El Mascarpone
80 g Parmesan
6 El Olivenöl
40 g Butter
1 Limette

Die Schalotten fein schneiden und in einem Topf mit dem Olivenöl bei niedriger Hitze glasig dünsten.
Den Risottoreis dazu geben und ebenfalls glasig werden lassen und mit dem Rotwein ablöschen.
Auf kleiner Flamme immer wieder mit heißem Fond bedeckt angießen.
Wenn der Reis die richtige Konsistenz hat, die Butter, Parmesan und die Mascarpone unterziehen
Und mit dem Limetten und dem Abrieb, Salz und Pfeffermühle abschmecken

Erbsenpüree mit Kresse

1 Knoblauchzehe
2 El zerlassene Butter
400 g TK-Erbsen
1 Bund Brunnenkresse
100 ml Gemüsebrühe
4 El Crème fraîche
Salz & Pfeffermühle
Basilikumblättchen
1 Bund Rucola

1 Knoblauchzehe fein würfeln und in 1 El zerlassener Butter 2 Min. dünsten.
800 g TK -Erbsen zugeben und 2 Min. mitdünsten.
100 ml Gemüsebrühe zugießen und die Erbsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen.
Erbsen mit dem Schneidstab grob pürieren, sodass einige Erbsen ganz bleiben.
2 El Crème fraîche und 1 El Basilikumblättchen unterrühren und das Püree mit Salz und Pfeffer würzen.
Kurz vor dem servieren die grobe gehackte Brunnenkresse(Oder Rucola) unterrühren und mit dem Basilikum bestreuen.

BEURRE BLANC

2 Schalotten
140 g kalte Butter
150 ml Weißwein
100 ml Fischfond
weißer Pfeffer
30 ml Noilly Prat (Wermut)
10 ml Weißweinessig
Salz
ggf. 20 g Creme fraîche

Zur Zubereitung werden zuerst feingehackte Schalotten angedünstet. Dabei dürfen sie keine Farbe annehmen. Weißwein und Weinessig werden hinzugegeben und alles stark reduziert.

-Je nach Rezept wird noch etwas Crème fraîche oder Sahne mitgekocht-

Ist alles soweit abgekühlt, dass sich der Topf anfassen lässt, wird bei sehr milder Temperatur mit dem Schneebesen nach und nach Butter untergeschlagen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Dabei muss die Temperatur genau kontrolliert werden, die Butter darf nicht glasig schmelzen, sondern muss schaumig weiß bleiben.

Gewürzt wird Beurre blanc nur mit Salz und weißem Pfeffer, in Varianten können noch frische Kräuter hinzugegeben werden.

Cantuccini -Toskanische Mandelschnitte

Rezept für ca. 50 Stück

300 g Mandelstifte

1 Stück unbehandelte Zitrone

2 Eier

250 g Zucker

3 El Vanillezucker

400-500 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

1 TL Butter fürs Blech

In einer Pfanne Mandelstifte unter Rühren rösten und zur Seite stellen.

Backofen auf 180 ° C vorheizen und ein Backblech mit Butter bestreichen.

In einer großen Schüssel 3 Eigelb mit 250 g Zucker und 3 El Vanillezucker gut verrühren.

3 Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und portionsweise unter das Eigelb ziehen.
Abgeriebene Schale von einer Zitrone und die gerösteten Mandelstifte untermischen.

400 g Mehl mit dem 1/2 Päckchen Backpulver mischen und sieben. Alles gut zu einem glatten Teig verkneten. Falls nötig noch etwas Mehl dazugeben.

Zu einer langen Rolle von ca. 2 cm Durchmesser formen und auf das Backblech setzen.

Ca. 15 Minuten backen und sofort aus dem Ofen holen und noch im warmen Zustand schneiden.

Marsala Zabaione

aus dem Espuma

Rezept für halben Liter Zabaione

200 ml Marsala

125 g Zucker

Saft von einer Zitrone

6 Eigelb

Alle Zutaten in den Sahnespender geben, zwei Patronen aufsetzen und ins Wasserbad für
Ca. 10 Minuten stellen.

Nur noch draufdrücken und fertig!

Einfacher geht's nicht