

Fisch 1x1 13.05.2009

Menü

Lachsforellentartar mit Orangen-Fenchelsalat



Räucherfelchensuppe mit Kräutern



Zanderfilet mit Rotweinbutter auf gebratenen
Frühlingszwiebeln mit gestoßenen Kartoffeln



Weißkäsecreme mit Erdbeeren

Rezepturen (für 4 Personen)

Lachsforellentartar mit Orangen-Fenchelsalat

| | | |
|--------------------|-----|---------|
| Lachsforellenfilet | 200 | g |
| Zwiebel | 20 | g |
| Salatgurke | 20 | g |
| Sesamöl | 3 | Tropfen |
| Olivenöl | 2 | El |
| Salz, Pfeffer | | |
| | | |
| Zwiebelwürfelchen | 10 | g |
| Süßer Senf | 1 | TI |
| Balsamico hell | 40 | g |
| Sonnenblumenöl | 40 | g |
| Salz, Pfeffer | | |
| Fenchel | 200 | g |
| Orangensaft | 40 | ml |
| Zucker | 1 | TI |

Zubereitung:

Lachs, Zwiebeln und Gurke in kleine Würfel schneiden. Alles gut mischen und mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Zwiebeln, süßer Senf und Balsamico gut mischen und das Sonnenblumenöl langsam einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zucker karamelisieren, mit Orangensaft ablöschen, auf 1/3 einkochen und zu der Sauce einrühren. Nun den Fenchel hauchdünn aufschneiden und mit Orangen-Vinaigrette marinieren.

Räucherfelchensuppe mit Kräutern

| | | |
|--------------------------|-----|-----|
| Räucherfelchen | | |
| Zwiebelwürfel | ½ | Stk |
| Butter | 20 | g |
| Hühnerbrühe | 500 | ml |
| Sahne | 300 | ml |
| Mondamin | | |
| Petersilie, Schnittlauch | | |

Zubereitung

Zwiebel mit Butter glasig anschwitzen, mit Hühnerbrühe ablöschen und die Sahne dazugießen. Mit etwas Grundsuppe die Räucherfelchen mixen. Vor dem servieren zusammengießen, nochmal durchkochen und mit Mondamin binden. Mit Kräutern bestreuen.

Zanderfilet mit Rotweinbutter auf gebratenen Frühlingszwiebeln mit gestoßenen Kartoffeln

| | |
|-------------------|--------|
| Zanderfilet | 600 g |
| Rotwein | 200 ml |
| Portwein rot | 100 ml |
| Zwiebel gewürfelt | ½ Stk |
| Butter | 100 g |
| Salz, Pfeffer | |
| Frühlingszwiebeln | 20 Stk |
| Kartoffeln | 400 g |
| Zwiebelwürfelchen | |
| Olivenöl | |

Zubereitung:

Bei den Zanderfilets mit einer feinen Zange die Gräten ziehen. Rotwein, Portwein und Zwiebel auf einen Drittel reduzieren, mit Butter aufmontieren und abschmecken. Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen. Die Zwiebel in reichlich Olivenöl andünsten, über die Kartoffeln geben, zerstoßen und abschmecken. Zanderfilet würzen, Hautseite mehlieren und kross braten. Gleichzeitig die Frühlingszwiebeln in Olivenöl langsam anbraten und leicht würzen.

Weißkäsecreme mit Erdbeeren (10 Portionen)

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Quark | 300gr |
| Zucker | 100gr |
| Eiklar | 5 St. |
| Sahne | 300gr |
| Vanille, geriebene Zitronenschale | |

Zubereitung

Die Eiklar mit dem Zucker und der Zitronenschale steif schlagen, den Quark mit der Vanille glatt rühren, das Eiweiß unter den Quark heben, die geschlagene Sahne zum Schluss unterheben, die Masse in ein Tuch geben und in einem Sieb mit Schüssel kaltstellen

Die ganzen Erdbeeren im stehenden Wasser waschen, vierteln, mit Zucker , Zitronensaft und gehackter Minze marinieren.