

Muscheln und Fisch 05.03.2011

Menü

Marinierter Thunfisch
mit Orangen-Fenchelsalat

Miesmuscheln in Kräutersauce
mit Baguette

Lachsforelle mit Rotweinbutter
auf gebratenen Zucchini
mit gestoßenen mediterranen Kartoffeln

Tart-tatin
mit Vanilleeis

Rezepturen

Marinierter Thunfisch mit Orangen-Fenchelsalat (für 4 Personen)

Thunfisch	320	g
Zwiebelwürfelchen	10	g
Süßer Senf	1	TI
Balsamico hell	50	g
Sonnenblumenöl	50	g
Salz, Pfeffer		
Fenchel	200	g
Orangensaft	50	ml
Zucker	1	TI
Wasabi		

Zubereitung:

Zwiebeln, süßer Senf und Balsamico gut mischen und das Sonnenblumenöl langsam einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in 2 Becher aufteilen. Den Zucker caramolisieren, mit Orangensaft ablöschen, auf 1/3 einkochen und zu einem der Becher einrühren. Die andere Salatsauce mit Wasabi verfeinern. Nun den Fenchel hauchdünn aufschneiden und mit Orangen-Vinaigrette marinieren. Den Thunfisch dünn aufschneiden, auf den Teller legen und mit Wasabi-Vinaigrette beträufeln. Den Fenchelsalat dazulegen und garnieren.

Miesmuscheln in Kräutersauce mit Baguette (für 4 Personen)

Miesmuscheln	1	Kg
Zwiebelwürfelchen	20	g
Thymian		
Weißwein		
Zwiebeln	1	TI
Weißwein	100	ml
Hühnerbrühe	100	ml
Sahne	60	ml
Mondamin		
Kräuter gehackt	1	TI

Zubereitung

Zwiebelwürfel, Weißwein und Brühe auf die Hälfte einkochen. Sahne dazugeben und mixen. Eventuell mit Mondamin etwas binden.

Einen Topf mit Deckel erhitzen, die Miesmuscheln hineingeben, Zwiebeln und Thymian darüber streuen, salzen, mit Weisswein ablöschen und sofort zudecken. Nach ca. 2 Min. die ungeöffneten Muscheln auslesen, einen Teil des Muschelfonds mit den gehackten Kräutern zur Weissweinsauce geben und aufkochen. Die Muscheln darin schwenken und anrichten.

Lachsforelle mit Rotweinbutter
auf gebratenen Zucchini
mit gestoßenen mediterranen Kartoffeln
(für 4 Personen)

Lachsforelle	800 g
Rotwein	200 ml
Portwein rot	100 ml
Zwiebel gewürfelt	½ Stk
Butter	100 g
Salz, Pfeffer	
Frühlingszwiebeln in Ringe	4 Stangen
Kartoffeln	400 g
Olivenöl	
Zucchinischeiben	300 g

Zubereitung:

Den Lachsforellenfilets mit einer feinen Zange die Gräten ziehen und portionieren. Rotwein, Portwein und Zwiebel auf ein Drittel reduzieren, mit Mondamin leicht binden, mit Butter aufmontieren und abschmecken. Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen. Die Frühlingszwiebeln in reichlich Olivenöl andünsten, über die Kartoffeln geben, zerstoßen und abschmecken.

Lachsforellenfilets würzen, Hautseite mehlieren und kross braten. Gleichzeitig die Zucchinischeiben in Olivenöl anbraten und leicht würzen.

Tart-tatin mit Vanilleeis (für 4 Personen)

Äpfel	2 Stk
Butter	10 g
Zucker	15 g
Blätterteig	200 g
Vanilleeis	4 Kugeln

Zubereitung:

Bratpfanne mit der Butter leicht erwärmen und mit Zucker bestreuen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in gleichmäßige Schnitze schneiden und ringförmig auf den Zucker anordnen. Den Blätterteig in der Größe der Bratpfanne ausstechen und auf die Äpfel legen. Jetzt bei ca. 180°C ca. 12 Min. backen bis er eine schöne Farbe hat. Gleich nach dem herausnehmen stürzen, sonst bleiben die Äpfel an der Pfanne kleben, und servieren.