

Fischkochkurs

13.03.2019

Menü

Gebeizter Seesaibling
mit Orangen-Fenchelsalat

Miesmuschelsuppe mit Safran und Gemüse

Seeteufelfilet mit Ofenkartoffeln und
geschmorter Paprika

Grießcreme mit Mango-Papaya-Salat

Gebeizter Seesaibling mit Orangen-Fenchelsalat (4 Personen)

Seesaibling	350 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

Beize:

Meersalz	2 kg
Rohrzucker	1 kg
Rosmarin, Thymian, Dill	1 Bund
Zitrone, Orange	je 1 mit Abrieb
Wacholderbeeren	
Pfefferkörner nach Geschmack	

Zubereitung:

Den gehäuteten, geputzten Fisch komplett mit der Beize bedecken, bis zu 2 Stunden ziehen lassen.

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 caramelisieren, mit Orangensaft ablöschen, auf 1/3 einkochen und zu einem der Becher einrühren. Nun den Fenchel hauchdünn aufschneiden und mit Orangen-Vinaigrette marinieren.

Miesmuschelsuppe mit Safran und Gemüse (4 Personen)

Miesmuscheln	1,5 Kg
Thymian, Liebstöckel	
Weißwein	
Butter	
Lauch, Zwiebeln, Sellerie	
Karotte, Knoblauch	500 g
Safran	
Sahne	½ L
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Topf stark erhitzen, etwas Pflanzenöl hineingießen, Muscheln im Sturz zugeben, Kräuter darüber streuen, mit Weißwein ablöschen und zudecken. Ca. 3 Min kochen lassen, und anschließend passieren. Das in Streifen geschnittene Gemüse mit etwas Olivenöl anschwitzen, mit Muschelsud ablöschen, Safran zugeben, abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Seeteufelfilet mit Ofenkartoffeln und geschmorter Paprika (4 Personen)

Seeteufelfilet	600 g
Kartoffeln	500 g
Paprika gelb/rot	je ½ Stk.
Kräuter gemischt	1 EL
Olivenöl	2 EL
Mehl	1 EL
Balsamico	3 EL
Salz, Pfeffer	
Cayennepfeffer	
Rapsöl	1 EL

Zubereitung:

Das Seeteufelfilet würzen, mehlieren und gleichmäßig in der heißen Pfanne anbraten. Im Ofen bei 80°C gar ziehen lassen.

Die Kartoffeln waschen, halbieren mit Rapsöl, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer marinieren.

Auf einem Blech verteilen und bei 160°C im Ofen ca. 30 Min. garen.

Den Paprika waschen, entkernen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

In einer heißen Pfanne kurz anbraten, mit Balsamico ablöschen, etwas Olivenöl dazu und kurz erhitzen. Mit einem Deckel zudecken und ziehen lassen.

Grießcreme mit Mango-Papaya-Salat (10 Personen)

Milch	500 ml
Vanille	1 Stk.
Zucker	80 g
Grieß	80 g
Gelatine	3 Blatt (à 2g)
Sahne geschlagen	500 g
Mango	2 Stk.
Papaya	1 Stk.
Limettensaft + Abrieb	1 Stk.
Minze	2 Stangen
Zucker	je nach Bedarf

Zubereitung:

Mango und Papaya schälen, in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Limette und Minze marinieren.

Milch mit Vanille und Zucker aufkochen. Den Grieß unter ständigem rühren einrieseln und leicht köcheln lassen bis er aufgequollen ist. Die eingeweichte Gelatine gut einrühren und kühl stellen. Ab und zu umrühren bis der Grießbrei ausgekühlt ist, dann die geschlagene Sahne unterheben.

Info

Während der Kurse werden Fotoaufnahmen für die Internetseiten www.brauchle-die-kueche.de und www.mfk-medien.de gemacht.

Bei Nichteinverständnis mit der Veröffentlichung von Bildern, bitte Info an den Fotografen.

Ihr Event

Sie möchten eine etwas andere Firmenfeier – oder planen ein besonderes Jubiläum, einen speziellen Kunden-Event ... wir organisieren Ihnen diesen „besonderen Abend“. In einer ungezwungenen, warmen Atmosphäre, bei gutem Essen entstehen schnell Gespräche und schöne Stimmungen.

Ob privat oder geschäftlich, wir planen und beraten Sie, um mit Ihnen gemeinsam einen Event ganz auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt, durchzuführen.

Ihr Event soll sitzen wie ein „Maßanzug“.

Wir haben Raum für ca. 20 Personen.

Die Preise

Auch hier bestimmen Sie, was der Abend kosten darf.



Facebook

Jetzt Fan unserer Facebook-Seiten werden

und immer wieder tolle Tipps und Tricks

rund ums Kochen erfahren.

Besuchen Sie uns.

Brauchle_Die Kochschule

