

Fischsuppe mit Boddenzander

Zutaten (für 6 Personen):

- 750 g Filet vom Zander
- 1 Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 125 g frische Champignons
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Butter
- 2 gehäufte TL Gemüsesalz
- 400 ml Wasser
- 250 ml Weißwein
- 125 ml Sahne
- 2 TL Stärke
- Salz
- Pfeffer
- Dill
- 6 Scheiben Zitrone

Zitrone auspressen. Zander-Filet in circa 4 cm große Stücke zerteilen und 15 Minuten im Zitronensaft ziehen lassen. Wichtig: Der Fisch darf nicht zu lange ziehen, da die Fischsuppe sonst zu sauer werden könnte.

Zwiebeln schälen und vierteln. Von der Porreestange nur das Weiße verwenden und in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Gemüsesalz in Wasser zu einer Brühe auflösen.

Knoblauch schälen, hacken und in der Butter andünsten. Fisch und Gemüse dazugeben und mit Brühe und Weißwein ablöschen. 15 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Sahne mit Stärke verrühren und die Suppe damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit je 1 Zweig Dill und 1 Zitronenscheibe anrichten.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Letzter Sendetermin: 28.11.2018

Koch/Köchin: Bernd Zaepernick

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Gebackene Pute mit fruchtigen Tunken und Urgetreide-Salaten

Zutaten für die Pute (für 6 Personen):

- 1 ganze (7-10 kg schwere) küchenfertige Pute
- 30 l Rapsöl oder anderes zum Frittieren geeignetes Öl
- Salz und Pfeffer
- nach Belieben: weitere Gewürze

Die Pute gut waschen und trocknen. Salz, Pfeffer und orientalische Gewürzen nach Wahl in etwa 1 l Wasser auflösen. Die Lösung mithilfe einer Marinier- oder Fleischspritze in das Putenfleisch hineinspritzen, bis zu sehen ist, wie sich das Fleisch beziehungsweise die Haut dehnt.

Wenn das gesamte Fleisch auf diese Weise behandelt wurde, die Pute 24 Stunden zum Ruhen in einen verschlossenen Behälter legen und kühl stellen. Am nächsten Tag das Öl in einen Topf, der mindestens 50 Liter fasst, gießen und auf einem dafür geeigneten Gasbrenner auf 150 Grad erhitzen. Die Pute sehr langsam in das heiße Fett gleiten lassen und je nach Gewicht circa 1 Stunde frittieren, bis die Haut eine goldgelbe Farbe angenommen hat. Dann vorsichtig herausheben. Vorsicht mit dem heißem Öl: Verbrennungs- und Brandgefahr!

Zutaten für die Pflaumentunke:

- ½ kg dunkelblaue Pflaumen
- ½ Tasse Holundersaft
- 2 EL trockenen Rotwein
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ EL Rohrzucker
- 2-3 TL Balsamico-Essig
- ½-1 TL Ingwerpulver
- Salz und Pfeffer
- Rohrzucker
- Honig
- Butter
- etwas Saft von 1 Zitrone

Pflaumen halbieren und in dem Holundersaft kochen. Das gibt eine schöne Farbe. Den Saft anschließend abgießen und aufheben.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden, in Butter anschwitzen und mit dem Zucker bestreuen, sodass die Zwiebeln karamellisieren. Sobald die Zwiebeln glasig sind, mit Balsamico-Essig ablöschen. Abschließend Rotwein dazugeben und etwas köcheln lassen.

Die Zwiebelmasse zu den Pflaumen geben und alles pürieren. Sollte die Tunke zu dick sein, etwas von dem Holundersaft dazugeben. Mit den Gewürzen, Honig, Balsamico-Essig und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für die Apfeltunke:

- 5 große Äpfel
- 1 TL Honig

- ½ Tasse naturtrüber Apfelsaft
- ½ TL gemahlener Zimt
- ¼-½ klein gehackte Chili
- 1 Prise Salz

Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit Schale und Zimt im Apfelsaft kochen, bis ein schönes Apfelmus entsteht. Falls das Mus zu flüssig ist, etwas Flüssigkeit abgießen. Das Ganze cremig pürieren. Honig unter das warme Apfelmus rühren und 1 Prise Salz dazugeben. Nach Belieben klein gehackten Chili unterrühren.

Zutaten für die Zwiebeltunke:

- 5-7 mittelgroße rote Zwiebeln
- 4 TL Rohrzucker
- 2-3 EL Balsamico-Essig
- 2 EL trockener Rotwein
- ½ Zitrone
- Salz

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, mit Butter und Rohrzucker anschwitzen. Sobald sie glasig sind, mit Balsamico-Essig ablöschen und einkochen lassen. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und erneut einkochen lassen, bis die Zwiebeln richtig weich sind.

Die Tunke abschließend mit Zitrone, Salz und eventuell etwas Rohrzucker abschmecken. Je nach Belieben kann man die Zwiebeln als Chutney oder auch püriert als Zwiebeltunke genießen. Wer mag, verfeinert die Tunke mit Knoblauch.

Zutaten für die Aioli:

- 250 ml Sonnenblumenöl
- 1 Ei
- 1 EL Kräutersenf
- 2 EL Saft einer Zitrone
- 1 EL Roh-Rohrzucker
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz

Hinweis zur Zubereitung: Alle Zutaten müssen die gleiche Temperatur haben, damit die Aioli nicht gerinnt.

Geschälten Knoblauch mit einem Messer quetschen, Zitronensaft und Zucker mischen. Alle restlichen Zutaten in ein hohes schlanke Gefäß geben, kurz umrühren. Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Mit einem Pürierstab unten ansetzen und diesen langsam im Gefäß hochziehen, bis eine feste Creme entsteht.

Zutaten für den Emmer-Salat:

- 300 g Emmer
- 600 ml Wasser
- 2 TL Gemüsesalz
- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Erdnussöl
- 3 Stängel Petersilie
- 3 Stängel Basilikum
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Emmer am besten über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen und den Emmer mit 600 ml Wasser und Gemüsesalz zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze und gelegentlichem Rühren circa 40 Minuten quellen lassen, bis die Körner weich sind.

Tomaten je nach Größe vierteln oder halbieren. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch hacken. Beides in Öl in einer Pfanne glasig werden lassen. Tomaten dazugeben und kurz mitanschwitzen. Emmer und kleingeschnittene Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für den Rote-Bete-Salat:

- 2 mittelgroße Knollen Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL Himbeer-Essig
- 1 TL Gemüsesalz

Zutaten für den Gelbe-Bete-Salat:

- 3 mittelgroße Knollen Gelbe Bete
- 1 weiße Zwiebel
- 3 EL Haselnussöl
- 2 EL Zitronenessig
- 1 TL Gemüsesalz

Rote und Gelbe Bete jeweils 1 Stunde kochen. Danach die Haut unter kaltem Wasser abpellen. Zwiebeln schälen. Bete und die jeweilige Zwiebelsorte fein würfeln. Aus Öl, Essig und Gemüsesalz jeweils ein Dressing zubereiten, mit den Zwiebelwürfeln mischen. Rote beziehungsweise Gelbe Bete dazugeben und ziehen lassen.

Zutaten für den Linsensalat:

- 300 g rote Linsen
- 900 ml Wasser
- je 1 gelbe und 1 rote Paprika
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Rauchsatz
- Salz und Pfeffer

Linsen kurz waschen und in der dreifachen Menge Wasser 10-12 Minuten kochen. Dabei darauf achten, dass die Linsen nicht zerkochen.

Öl, Zitronensaft und Rauchsatz zu einem Dressing verrühren. Paprika putzen, in feine Würfel schneiden, ins Dressing geben und etwas ziehen lassen. Petersilie klein schneiden und zu den Linsen geben. Alles vorsichtig mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Gebackene Pute in gefällige Stücke schneiden und mit den fruchtigen Tunken und den Salaten servieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche
Letzter Sendetermin: 28.11.2018
Koch/Köchin: Bernd Zaepernick

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Gebratener Obstsalat mit Zitronencreme

Zutaten für den Obstsalat (für 6 Personen):

- 100 ml Erdnussöl
- alternativ: Butter
- verschiedenen Obstsorten, z.B. Banane, Mango, Weintrauben und Pfirsich

Obst in mundgerechte Stücke schneiden, Weintrauben halbieren. Butter beziehungsweise Erdnussöl in einer Pfanne erwärmen, dabei nicht zu stark erhitzen. Die Früchte dazugeben und kurz andünsten, bis alles warm ist. Nach Belieben mit einer Kelle Rum flambieren.

Zutaten für die Zitronencreme:

- 4 Eier
- 100 g Butter
- 300 g Zucker
- 95 g geriebene Zitronenschale
- 130 g Zitronensaft

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine mit Kochfunktion geben und circa 20 Minuten bei 90 Grad köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist. Anschließend gut verrühren.

Falls keine Küchenmaschine vorhanden ist, die Zutaten alternativ in einem Topf auf 90 Grad erhitzen und 20 Minuten lang ununterbrochen mit einem elektrischen Handmixer rühren. Falls die Masse noch zu flüssig ist, einfach weiterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erzielt ist.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Letzter Sendetermin: 28.11.2018

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen