

Die Rezepte zur Folge: Küstenfieber

Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Entenhaut

Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Wolfsbarschfilets (Zucht)
50 ml Kräuteressig
150 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
Mehl, Meersalz
Prise Zucker
4 mehlig kochende Kartoffeln
4 Rote-Bete-Knollen, in Essig-Salzwasser gekocht und geschält
2 Gewürzgurken
3 EL Gewürzgurkensud
Weißer Pfeffer, Meersalz
Spritzer weißer Balsamicoessig
2 EL Creme fraîche
2 Eier
1 Entenbrust, männlich (nur die Haut verwenden)
Butterschmalz zum Braten
Dill zum Garnieren

Zubereitung:

Die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Hautseite kross braten. Zum Schluss einmal kurz wenden und Pfanne ausschalten. Fisch anschließend in eine Schale legen.

Wasser mit Salz, Zucker und den Lorbeerblättern erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und hinzugeben. Den Kräuteressig dazugeben und den Fisch damit übergießen und für mindesten 3 Stunden oder auch über Nacht ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20 Min. garen, abgießen. Inzwischen die Rote Bete in feine Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und dem Gewürzgurkensud stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Spritzer Balsamico abschmecken. Gewürzgurken würfeln und unterheben, Masse noch einmal leicht erwärmen und Creme fraîche unterrühren. Parallel, die Haut von der Entenbrust abziehen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross ausbacken. In einer zweiten Pfanne mit etwa Butterschmalz 2 Spiegeleier braten.

Rote Bete-Stampf mit Hilfe eines Küchenrings auf Tellern anrichten, Wolfsbarsch und Spiegelei auf dem Teller platzieren und mit der krossen Entenhaut und etwas gezupftem Dill garnieren.

Birnen, Bohnen & Speck

Zutaten für 2 Portionen:

200 g magerer Bauchspeck, leicht geräuchert und luftgetrocknet
2 Kochbirnen (wenn erhältlich, sonst feste Abate)
200 g Buschbohnen
1 kleine Zwiebel
3 Zweige frisches Bohnenkraut
50 ml Hühnerfond
Rohrzucker
Salz; Pfeffer
Butter; Olivenöl
1 rote Chilischote zum Garnieren.

Zubereitung:

Speck in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 30 min. garen, die letzten 20 min. die ganzen Birnen mitkochen. Bohnen in kochendem Salzwasser für 10 min. blanchieren, dann abschrecken.

Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter glasig schwitzen, Bohnenkraut zupfen und zusammen mit den Bohnen in die Pfanne geben, alles durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Hühnerfond ablöschen.

Birnen in Scheiben schneiden, mit einem Ausstecher Kerngehäuse entfernen und in einer Pfanne mit etwas Butter und Rohrzucker sowie einer Prise Salz karamellisieren. Stück von der Chilischote fein aufschneiden und kurz mitgehen lassen.

Bohnen auf Teller geben, den Speck aufschneiden und zusammen mit den Birnenscheiben darauf anrichten.

Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronenbutter

Zutaten für 2 Portionen:

2 Rotbarschfilets ohne Gräten á 150 g
4 El Pankomehl
2 El Butter
2 Fenchel
2 El Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Meersalz, Pfeffer
Saft von 1½ Zitronen
2 El Olivenöl
2 El Butter
2 EL Wasser
2 Zweige Dill
Fenchelgrün
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Fenchel halbieren, die Strunk- und Stielansätze entfernen, das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für 2 min blanchieren und kalt abschrecken. Anschließend in eine Backform geben, mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft. Bei 180° C ca. 15min backen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, die Fischfilets leicht salzen und in die Pfanne geben, die Oberseiten der Filets mit dem Pankomehl bestreuen und mit einem Löffel die braune Butter immer wieder gleichmäßig darüber verteilen. Für ca. 8 min. bei mittlerer Hitze fertig garen.

Für die Sauce: Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, Butter mit Prise Salz erhitzen, gehackten Dill und Fenchelgrün dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Fenchelgemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darauf platzieren und mit der Sauce nappieren

Windbeutel mit Vanillecreme

Zutaten für 4 Windbeutel:

125 ml Wasser

3 EL Butter

100 g Mehl

2 Eier

1 Msp. Backpulver

1 TL Zucker

Für die Füllung:

200 g Sahne

2 Eigelb

Mark von 1 Vanilleschote

2 EL Wasser*

2 EL Puderzucker

Optional: 1 Msp. Agar-Agar

Puderzucker zum Bestäuben

Fruchtpüree aus Beerenfrüchten zum Anrichten

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Wasser und Butter in einem Topf erhitzen. Gesiebtes Mehl und Backpulver, sowie Zucker hineinrühren und die Masse bei kleinster Stufe unter Rühren "abbrennen". Sobald sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet, den Topf vom Herd ziehen. Den Teig abkühlen lassen und in eine Rührschüssel geben. Eier dazugeben und den Knethaken des Handrührgeräts auf höchster Stufe unterrühren. Kleine Klumpen mit dem Schneebesen beseitigen. Teig weiter abkühlen lassen und in einen Spritzbeutel füllen.

Mit dem Spritzbeutel (Große Sterntülle) 4 -8 Tupfen auf ein Backblech mit Backpapier spritzen. Windbeutel 20 Minuten backen, dabei die Backofentür nicht öffnen. Gebackene Windbeutel sofort mit einem Messer anschneiden und abkühlen lassen.

Für die Füllung Wasser, Eigelbe, Mark von einer Vanilleschote zusammen mit dem Puderzucker glatt rühren (Optional 1 Msp. Agar-Agar hinzufügen). Rührschüssel auf ein Wasserbad stellen und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Dann die Masse auf Eis kalt rühren. Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben, in einen Spritzbeutel füllen.

Windbeutel mit der Vanillecreme füllen, mit Puderzucker bestäuben und mit etwas Fruchtpüree auf Tellern anrichten.