

## Grenzenlos köstlich

### Danzig und die polnische Ostseeküste

#### Dorsch Kaschubischer Art (dorsz po kaszubsku)

Rezept von Marcin Faliszek

„Dorsz“ – also Dorsch – findet man in Danzig häufig auf der Speisekarte. Aber wo ist der Unterschied zu Kabeljau? Ganz einfach: Den Begriff „Dorsch“ verwendet man normalerweise für jungen, also noch nicht laichreifen Kabeljau. Aber: In der Ostsee gefangen nennt man den Fisch immer Dorsch – unabhängig von Alter und Größe.



#### Zutaten (für 2 Personen):

- 340g Dorsch/Kabeljau (mit Haut)
- 2 Eier
- 60g Mehl
- 600g vorwiegend festkochende Kartoffeln\* (Sorte VINETA im Originalrezept)
- 1 Zwiebel
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 100g Knollensellerie
- Gemischter Blattsalat (Lollo Rosso, Lollo Bianco, Rucola)
- Cocktailtomaten

- 1 Bund Petersilie
- Etwas Dill
- 3 Zweige Thymian
- 50ml Weißwein
- 400ml Sahne
- Muskatnuss
- ca. 200ml Öl
- 60g Butter
- 2 EL Weißweinessig
- ½ TL Senf
- Prise Zucker
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- **Für die Bratkartoffeln** 400g der Kartoffeln schälen, kochen und abkühlen lassen (der Rest der Kartoffeln wird für die Kartoffelkruste auf dem Fisch benötigt).
- **Für die Gemüsesauce** die Zwiebel fein würfeln, Sellerie und Möhren in Stifte schneiden. Zwiebelwürfel in ca. 2 EL Öl knusprig anbraten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und den Alkohol wegreduzieren lassen. Sahne, Möhren- und Selleriestifte zugeben und kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Hitze reduzieren. Zu einer Sauce einkochen lassen. Das Gemüse soll bei diesem Rezept weichkochen, etwas Petersilie hacken und zum Gemüse geben.
- **Für den Dorsch** die restlichen Kartoffeln (200g) reiben, Eier und Mehl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Das Fischfilet in 4 Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mehlieren. Die geriebene Kartoffelmasse gleichmäßig und nicht zu dick auf die Hautseite der Filetstücke geben und gut andrücken. Die Kartoffelschicht sollte nicht zu dick sein, so wird sie schön knusprig. Öl in einer beschichteten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Den Fisch mit der Kartoffelmasse nach unten in die Pfanne geben und anbraten (bei niedriger Temperatur langsam braten, da die Kartoffelkruste sonst verbrennt)
- **Für die Bratkartoffeln** die gekochten Kartoffeln in Spalten oder Scheiben schneiden und in Öl braten. Kartoffeln salzen und pfeffern. Zum Schluss noch ca. 20 Gramm Butter und etwas Thymian dazu geben. Dill wird erst beim Servieren über die Kartoffeln und das Gemüse gegeben. Wenn die Kartoffelseite schön knusprig ist, den Fisch wenden und von der anderen Seite ebenfalls bei niedriger Temperatur braten. Am Ende des Bratvorgangs für den Geschmack noch 2 ordentliche Esslöffel Butter (40 Gramm) in die Pfanne geben und den Fisch schön darin schwenken. Mit einem Löffel auch etwas geschmolzenen Butter über die Kartoffelkruste geben.



- **Für den gemischten Salat** die rote Zwiebel fein würfeln, Cocktailtomaten halbieren, Salat waschen. Für die Vinaigrette 3EL Öl, 2EL Weißweinessig, den Senf und etwas Zucker mischen und kurz vor dem Essen über den Salat geben. Und so hat Chefkoch Marcin Faliszek angerichtet:  
Die Gemüsesauce auf die Mitte des Tellers geben, die Bratkartoffeln rundherum verteilen, etwas Dill darüber streuen und den gebratenen Kabeljau mit der Kartoffelseite nach oben auf dem Gemüse legen. Den Salat in einer kleinen Schüssel dazu anrichten.

## Chłodnik

Rezept Artur Moroz

Die Chłodnik ist eine geeiste Cremesuppe, die in Polen und anderen slawischen Ländern sehr beliebt ist - das perfekte Essen für heiße Tage! Jede Familie hat ihr eigenes Rezept, hartgekochte Eier gehören aber fast immer hinein. Der geräucherte Hering ist nur eine Variation. Die Suppe wegen der Roten Bete als „kalten Borschtsch“ zu bezeichnen würde ihr nicht gerecht, denn die Chłodnik schmeckt ganz anders: Sie ist erfrischend und sättigend zugleich, lecker und gesund, cremig und knackig und, ja, einfach so hübsch anzusehen...



### Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Bund junge Rote Bete mit Blättern (zur Not auch große Knollen oder vakuumierte gekochte)
- Essig
- Salz
- Zucker
- 400ml Buttermilch
- 400ml Kefir
- 400g Joghurt (10%)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 Gurken
- 2 Bund Dill (etwas Dill zum Servieren zurückhalten)



- 4 Knoblauchzehen (wenn man die Suppe erst am nächsten Tag essen will, weniger)
- 1 Zitrone
- 4 Eier
- 2 Geräucherte Heringe (die Suppe schmeckt auch ohne, wer keinen Hering möchte)

### **Zubereitung:**

- Rote Bete inklusive Blättern klein schneiden (große Knollen sollten vorher geschält werden). Dabei Handschuhe tragen, denn die Rote Bete färbt stark ab! Die Rote Bete mit Wasser bedecken, etwas Essig, damit die Bete nicht die Farbe verliert. Salz und Zucker zugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Der Rote-Bete-Mix sollte überwürzt schmecken - also zu salzig, süß und sauer - denn dadurch zieht der Geschmack richtig gut durch. Anschließend abkühlen lassen und kaltstellen.
- Joghurt, Buttermilch und Kefir in einer großen Schüssel vermengen. Kalten Rote-Bete-Mix zugeben. Gut umrühren.
- Gurke schälen und in Würfel schneiden (bei jungen Gurken mit kleinen Kernen braucht man diese nicht zu entfernen). Die Radieschen in Stifte und die Frühlingszwiebeln in dicke Ringe schneiden. Dill hacken. Alles in die Schüssel geben und unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Zucker und geriebenem Knoblauch abschmecken.
- Suppe für mindestens eine Stunde kaltstellen. Die Suppe muss richtig kalt sein und schmeckt am zweiten Tag noch besser. Also ruhig am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Eier hart kochen und abkühlen lassen und in Viertel schneiden.
- Geräucherten Hering klein schneiden.  
Anrichten: Eier und Hering direkt zur Suppe in die Teller geben und mit Dill garnieren.



## Flunder auf Sommergemüse

Rezept von Artur Moroz

Frischer Fisch und knackiges Gemüse – das schmeckt nach Sommer, Sonne, Urlaub! Und schnell gemacht ist es noch dazu. Wie sagt Artur so schön: „In the summer it is better to spend time on the beach than in the kitchen!“ Funktioniert statt Strand auch mit Balkon, Garten, Park, Schwimmbad oder See – im Sommer ist es einfach besser draußen zu sein als lange in der Küche zu stehen.



### Zutaten (für 4 Personen):

#### Sommergemüse:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund grüner Spargel
- 4-5 junge Möhren
- 1/2 Weißkohl
- 2-3 EL Butter
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Dill

#### Flunder:

- 4 kleine Flundern (oder andere Plattfische)
- Salz, Mehl
- Öl zum Braten
- 2-3 EL Butter

- Reste/Stängel vom Dill
- 2-4 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 1 Zitrone (zum Servieren)

### Zubereitung:

- Beim grünen Spargel das untere holzige Stück entfernen und ggf. im unteren Drittel schälen. Spargel und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden/hobeln. Den Weißkohl vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die so entstandenen Streifen salzen und mit beiden Händen gut ausdrücken. Dadurch tritt Flüssigkeit aus dem Kohl aus und verwässert später nicht das Gemüse.
- Butter in einen Topf oder eine große Pfanne geben und schmelzen lassen. Frühlingszwiebeln und Spargel hinzugeben und zwei Minuten sautieren. Weißkohl und Möhrenstreifen dazugeben. Noch mal ein paar Minuten dünsten lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill hacken (er wird aber erst kurz vor dem Servieren dazu gegeben) - dabei etwas Dill für die Garnierung des Fisches zurückhalten und auch die Stängel nicht wegwerfen!
- Die Flunder wird im Ganzen zubereitet, dadurch bleibt der Geschmack besser erhalten und der Fisch ist auch saftiger. Damit sich beim Essen das Filet leichter löst, hat Artur einen Trick, bevor der Fisch in die Pfanne kommt: Mit einem scharfen Messer Kopf und Schwanzflosse abtrennen. Dann kommt die Küchenschere zum Einsatz: Den Fisch rundherum bis zum Ansatz der Gräten beschneiden.  
Den Fisch von beiden Seiten salzen und leicht in Mehl wälzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen schälen. Den Fisch in die Pfanne geben und von jeder Seite rund eine Minute braten (gegebenenfalls etwas länger, denn hier kommt natürlich auf die Größe und Dicke des Plattfisches an).  
Noch ein Tipp von Artur Moroz: Bei fangfrischem Fisch würde er normalerweise komplett auf Kräuter verzichten, aber nicht jeder hat die Möglichkeit den Fisch direkt vom Fischer zu kaufen. Also die Knoblauchzehen (im Ganzen) und die vom Sommergemüse übriggebliebenen Dillstängel zu dem Fisch in die Pfanne geben. Das gibt dem Fisch ein schönes Aroma. Butter in die Pfanne geben und den Fisch von jeder Seite noch mal 20 Sekunden bei reduzierter Hitze braten.  
Dill zum Gemüse geben. Fertig!  
Anrichten: Sommergemüse auf den Teller geben und Fisch darauf platzieren. Mit einer Zitronenspalte und etwas Dill garnieren.