

| Lanz kocht - Das Menü am 21. September 2012 | „Aus dem Meer“

Vorspeise: Bouillabaisse von Alfons Schuhbeck

Zutaten für vier Personen

Bouillabaisse:

500 g	Fischfilets, gemischt
300 g	Muscheln
1	Artischocke, groß
2	Tomaten
0,5 Knolle	Fenchel
2 EL	Olivenöl
1 TL	Anislikör
4 EL	Weißwein
1 l	Gemüsebrühe
8-10	Safranfäden
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
	Salz



Rouille:

0,5	Kartoffel, klein
1	Lorbeerblatt, klein
6-8	Safranfäden
100 ml	Gemüsebrühe
2 Zehen	Knoblauch
1 TL	Dijonsenf
1	Ei
0,5 TL	Meersalz, grob
150 ml	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Bouillabaisse:

Die Fischfilets in mundgerechte Würfel schneiden. Die Muscheln gründlich waschen und bürsten, geöffnete Exemplare aussortieren. In kochendes Salzwasser geben und nur so lange garen, bis sie sich öffnen, etwa eine halbe bis eine Minute. In einem Sieb abtropfen lassen, das Fleisch aus den Schalen lösen, geschlossene Muscheln dabei entfernen.

Die Artischocke putzen und den Boden in schmale Spalten schneiden. Die Tomate entstrunken, die Oberseite über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenfilets in ein bis zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Den Fenchel gründlich waschen und putzen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Fenchel und Artischockenboden darin anschwitzen. Mit Anislikör und Weißwein ablöschen, mit dem Fischfond aufgießen und das Gemüse darin bissfest garen. Die Safranfäden mit der halbierten Knoblauchzehe und einem Thymianzweig hinzufügen.

Die Fischstücke in einer Pfanne im Öl eine Minute anbraten und in die Fischsuppe geben. In weiteren zwei bis drei Minuten darin durchziehen lassen. Die Muscheln mit den Tomatenstückchen hinzufügen und kurz erhitzen. Knoblauch und Thymian aus der Suppe entfernen.

Rouille:

Die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Lorbeer und Safran in der Brühe zehn bis 15 Minuten weich köcheln, anschließend abgießen und den Safransud aufbewahren. Den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Kartoffeln und Knoblauch, Senf, Eigelb, Meersalz und Pfeffer im Mixer pürieren. Dabei nach und nach Olivenöl und so viel Safransud einlaufen lassen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Die Brotscheiben damit bestreichen und zur Bouillabaisse servieren.

Idee: Alfons Schuhbeck

**Zwischengang: *Sardinen mit Gamba-Calamarettifüllung und Tomaten-Fregola
Sarda-Ragout von Ali Güngörmüs***

Zutaten für vier Personen

Sardinen:

8	Schalotten
3 Zehen	Knoblauch
8	Garnelen, ohne Schale und entdarmt
4	Calamaretti
0,5	Zitrone
	Olivenöl
	Butter
	Cayennepfeffer
	Salz

Ragout:

3	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
60 g	Fregola Sarda
1	Orange, unbehandelt
500 ml	Tomatenessenz, alternativ Geflügelfond
5	Strauchtomaten
	Zitronenthymian
	Butter
	Olivenöl
	Cayennepfeffer
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

Kräuterbrösel:

40 g	Petersilie
20 g	Estragon
7 g	Rosmarin
2 EL	Pinienkerne, geröstet
80 g	Panko

Fertigstellung:

8	Sardinenfilets
0,5	Zitrone
	Rucola
	Salz



Zubereitung

Sardinen:

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl und Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch dazugeben und bei milder Hitze glasig (farblos) dünsten. Die Garnelen und Calamaretti in kleine Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Anschließend vom Herd nehmen und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, dann auf die Seite stellen.

Ragout:

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Streifen schneiden und in etwas Butter und Olivenöl farblos anschwitzen. Fregola Sarda dazugeben und kurz mit anschwitzen. Orangenabrieb und Zitronenthymian dazugeben und mit der Tomatenessenz auffüllen. Das Ganze aufkochen lassen und circa 20 Minuten ziehen (quellen) lassen. Die Strauchtomaten häuten, vierteln und in grobe Stücke schneiden. Das Olivenöl leicht erhitzen, die Tomatenstücke dazugeben und mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei milder Hitze ohne Deckel schmoren.

Kräuterbrösel:

Petersilie, Estragon, Rosmarin, Pinienkerne und Panko in eine Küchenmaschine geben und fein mixen, so dass die Brösel grün sind.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Fertigstellung:

Die Sardinenfilets mit Salz und Zitrone würzen. Die Garnelen und die Calamarettimasse auf die Innenseite der Sardinen verteilen und zusammenlegen. Die restliche Masse auf den Sardinen verteilen und mit Kräuterbröseln bestreuen. Die Sardinen circa drei Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Fregola Sarda mit Tomaten und etwas Rucola vermischen. Auf einem Teller anrichten und die gefüllten Sardinen darauf servieren.

Idee: Ali Güngörmüs

**1. Hauptgang: *Gebackene Seeteufelbäckchen mit Schmorzitronevinaigrette
und Safran-Kartoffelstampf von Alexander Herrmann***

Zutaten für vier Personen

Seeteufelbäckchen:

4 Scheiben	Toastbrot
0,5 Bund	Blattpetersilie
0,5 Bund	Estragon
0,5 Bund	Basilikum
12	Seeteufelbäckchen
1 EL	Mehl
2	Eier
50 g	Butterschmalz
	Pfeffer aus der Mühle, schwarz
	Fleur de Sel

Vinaigrette:

1-2	Zitronen, unbehandelt
100 g	Hagelsalz, grobkörnig
2	Schalotten
50 ml	Olivenöl

Safran-Kartoffelstampf:

4	Kartoffeln, klein, fest kochend
25 g	Butter
1 Prise	Safranfäden
1 EL	Sesamsamen
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz



Zubereitung

Seeteufelbäckchen:

Das Toastbrot entrinden. Blattpetersilie, Estragon und Basilikum zupfen und mit dem Toastbrot im Mixer fein pürieren.

Die Bäckchen mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durch die verquirlten Eier ziehen, mit den Kräuterbröseln panieren und in heißem Butterschmalz backen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vinaigrette:

Die Zitronen samt Salz in eine Auflaufform geben, im vorgeheizten Backofen schmoren, abkühlen lassen und anschließend den Saft auspressen. Die Schalotten in Würfel schneiden, kurz anschwitzen und mit dem Schmorzitroneensaft und Olivenöl verrühren.

Safran-Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln weich kochen, ausdampfen und mit Butter, Safranfäden und Sesam grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

2. Hauptgang: *Gedämpfter Rotbarsch mit Fenchel von Johannes King*

Zutaten für vier Personen

1	Rotbarsch, im Stück, ca. 2 kg
0,5	Zitrone
1 Knolle	Fenchel, groß
50 ml	Kalbsfond, hell
1 EL	Fenchelsaat
105 g	Butterwürfel, kalt
2 Knollen	Fenchel, mit Stängel und Blütendolden
50 g	Fenchelsaat
60 g	Wasser
25 g	Kristallzucker
	Pfeffer aus der Mühle, weiß
	Salz



Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Den Rotbarsch schuppen, filetieren und von den Gräten befreien. Aus den Mittelstücken der beiden Filets je drei etwa 130 Gramm schwere Tranchen schneiden. Diese sechs Tranchen beiseite legen.

Den Saft der Zitrone auspressen. Die große Fenchelknolle waschen, in grobe Stücke schneiden und im Entsafter entsaften. Den Fenchelsaft mit dem Kalbsfond, dem Zitronensaft, einem Esslöffel Fenchelsaat, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. 100 Gramm Butter mit dem Stabmixer in den Fenchelsud mixen. Den Fenchelsud anschließend durch ein Sieb passieren.

Das Fenchelgrün und die Blütendolden von den beiden Fenchelstängeln zupfen und bis zum Anrichten in einem feuchten Tuch aufbewahren. Die Fenchelstängel in lange Stücke schneiden und waschen, anschließend nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Die Fenchelknollen vierteln oder je nach Größe achteln, vom Strunk befreien und in einzelne Segmente teilen. Die Fenchelstücke eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, dann über die Fenchelstängel geben.

50 Gramm Fenchelsaat auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen sechs Minuten leicht rösten. Das Wasser mit dem Zucker in eine Pfanne geben und auf 115 Grad erhitzen. Sofort die geröstete Fenchelsaat hineingeben. Den Zuckersirup so lange erhitzen, bis der Zucker karamellisiert und die Fenchelsamen komplett umhüllt sind. Abschließend die restlichen fünf Gramm Butter hinzufügen und die karamellisierten Fenchelsamen auf einem Blech abkühlen lassen.

Die Rotbarschtranchen auf das Fenchelgitter und die blanchierten Fenchelstücke legen. Den Fenchelsud angießen. (Der Fisch soll nicht mit dem Sud bedeckt sein.) Die Form mit einem Deckel oder fest mit Alufolie verschließen und den Fisch im vorgeheizten Backofen (jetzt Umluft) garen. (Die exakte Garzeit hängt von der Dicke der Rotbarschtranchen ab.) Nach dem Garen den Rotbarsch leicht salzen.

Einige Fenchelblütendolden und etwas Fenchelgrün in der Form verteilen. Die karamellierte Fenchelsaat über den gegarten Rotbarsch geben und servieren.

Dessert: *Ananas-Fenchelsalat mit Bananensafraneis & Kokos-Pannacotta*
von Stefan Marquard

Zutaten für vier Personen

Ananas-Fenchelsalat:

2	Limonen, unbehandelt
2 Stück	Babyananas
2 Knollen	Fenchel, mittel
2 EL	Olivenöl
1 cl	Balsamico, weiß
	Zucker

Bananensafraneis:

1	Orange, unbehandelt
10 g	Ingwer
200 ml	Schmand
1	Banane, reif
0,5 g	Safran
0,5 Schote	Chili
	Basilikum
	Stevia

Kokos-Pannacotta:

1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Kokosflocken
0,5 l	Kokosmilch
6 Blatt	Gelatine
100 g	Zucker
2 cl	Rum, braun
	Salz



Zubereitung

Ananas-Fenchelsalat:

Die Schale der Limonen abreiben und den Saft auspressen. Ananas und Fenchel putzen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einem erhitzten Topf etwas Zucker karamellisieren und den Fenchel darin circa drei Minuten anschwitzen. Den Saft und Abrieb der Limonen sowie die Ananasscheiben dazugeben. Nun das Ananas-Fenchelgemüse mit Essig und Öl marinieren und kaltstellen.

Bananensafraneis:

Die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer fein reiben. Den Schmand mit der Banane, dem Safran, der halben Chilischote, etwas geschnittenem Basilikum, etwas Stevia, Ingwer und dem Saft und Abrieb der Orange in einem Bechermixer fein pürieren und in die Eismaschine geben.

Kokos-Pannacotta:

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Einen Topf erhitzen, Zucker karamellisieren und mit einem Teil Kokosmilch ablöschen. Die eingeweichte Gelatine dazugeben, die restliche Kokosmilch, den Rum mit dem Zitronensaft und dem Abrieb abschmecken und in nasse Förmchen füllen. Nach dem Stürzen der Pannacotta diese großzügig mit den Kokosflocken bestreuen