

Bouillabaisse vom Süßwasserfisch

Zutaten für 4 Portionen

8		kleine Kartoffeln, festkochend
800	g	verschiedene Fischfilets, mit Haut, ohne Gräten (z. B. Zander, Saibling, Waller, Lachsforelle)
1/2	Stange	Lauch
150	g	Karotten
150	g	Sellerie
2		Knoblauchzehen
6 bis 8		Kirschtomaten
1		kleine Zwiebel
2 bis 3	EL	Rapsöl
1/2	TL	Safranfäden
1	TL	Tomatenmark
100	ml	Weißwein
500	ml	Fischfond
		Salz, Cayennepfeffer, nach Belieben frisch gezupfter Dill zum Bestreuen

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca 10 Minuten weich garen. Inzwischen Fische abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch halbieren, waschen und in ca. 1 cm breite große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren, die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln, Gemüse und Knoblauch zusammen mit den Tomaten in heißem Rapsöl ca. 2 Minuten in einem breiten, flachen Topf andünsten, dabei mit Safran bestreuen. Tomatenmark zufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen und den Fischfond dazugießen. Fischstücke und gekochte Kartoffeln zum Gemüse in den leicht köchelnden Sud legen und darin zugedeckt etwa 8 Minuten garen.

Suppe mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken, in tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit Dill bestreut servieren.

Croque Monsieur (Gefülltes Sandwich mit Taschenkrebsfleisch)

Zutaten für 4 Portionen

250	g	Taschenkrebsfleisch (alternativ: kleine Shrimps)
75	g	Crème fraîche
50	g	geriebener Käse
2	Zweige	Zitronenthymian Salz, Pfeffer
8	Scheiben	Toastbrot
50	g	Mehl
2		Eier
200	g	Paniermehl
2	EL	Sonnenblumenöl
1	EL	Butter

Zubereitung

Das Taschenkrebsfleisch in einer Schüssel mit Crème fraîche und Käse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zitronenthymian waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und ebenfalls untermischen.

Je 2 EL der Taschenkrebsmasse in die Mitte einer Toastbrotsscheibe geben, mit einer zweiten Scheibe Toast bedecken und an den Kanten fest zusammendrücken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die geschlossenen Toasts erst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und schließlich im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken und ein weiteres Mal panieren.

In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und die panierten Toasts darin goldbraun anbraten. Anschließend für 5 Minuten in den Ofen geben.

Toasts aus dem Ofen nehmen, diagonal halbieren und mit etwas Salat servieren.

Französisches Rosmarin-Zitronen-Hähnchen

Zutaten für 4 Portionen

4		Hühnerkeulen oder Hühnerbrüste mit Haut alternativ 1 ganzes Hähnchen
3		Zitronen
3	Zweige	Rosmarin
700	g	kleine Kartoffeln
5	EL	Honig
200	g	Butter Salz, Currypulver, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Das Backrohr auf 200°C vorheizen.

Die Gewürzmischung vorbereiten. Dazu Salz und Currypulver zu je gleichen Teilen, Pfeffer und Paprikapulver in einer kleinen Schüssel verrühren. Ein paar Rosmarinnadeln dazugeben und im Mörser bearbeiten (dadurch werden die ätherischen Öle aus dem Rosmarin gelöst). Die Gewürzmischung großzügig über das Fleisch verteilen.

Anschließend das Fleisch mit Honig beträufeln. Die gewürzten Fleischteile in eine Auflaufform oder auf ein hohes Backblech geben. Die Zitronen vierteln und zusammen mit den kleinen Kartoffeln dazwischen legen.

Ein wenig Wasser über das Ganze geben und die Butter auf das Fleisch legen.

Anschließend einige Rosmarinnadeln von den Zweigen ziehen und großzügig über das Blech verteilen.

Das Ganze für 50 Minuten in das heiße Rohr geben, dabei alle 10-15 Minuten das Hühnerfleisch mit der Sauce übergießen.

Die im Backrohr entstandene Sauce dazu servieren.

Blitz-Sorbets im Strudelkörnchen

Zutaten für je 4 Portionen

Strudelkörnchen

Strudelteig aus dem Kühlregal in ca. 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Etwa 0,5 l Pflanzenöl in einem kleinen hohen Topf erhitzen.

Einen Sektkorken (Naturkork) auf einen Holzspieß stecken und ein Strudelblatt darüber legen, dass es wie ein Körnchen aussieht. In das heiße Öl tauchen und sofort mit einer Gabel vom Korken lösen. Strudelkörnchen gleich aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Basilikum-Zitronen-Sorbet

1	Bund	Basilikum (ca. 7 - 8 Zweige)
1		Zitrone (Saft)
2	EL	Puderzucker
50	ml	sehr kalter Prosecco
400	g	gutes Zitronensorbet

Zubereitung

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und mit Zitronensaft 50 ml eiskaltem Wasser und Puderzucker in einen hohen Becher geben und mit dem Mixstab sehr fein pürieren.

Zitronen-Sorbet und Basilikumpüree gut miteinander vermischen, in eine gut vorgekühlte Schüssel geben und im Gefrierfach nochmals ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Erdbeer-Kokos-Sorbet

400	g	gefrorene Erdbeeren
200	ml	Kokosmilch (ungesüßt)
1		Limette (Saft)
1	Pk	Vanillezucker
2	EL	Puderzucker

Zubereitung

Gefrorene Erdbeeren mit einem großen Messer etwas zerhacken, in einen hohen Becher geben, Vanille- und Puderzucker, Limettensaft und Kokosmilch dazugeben und mit dem Mixstab fein pürieren.

Die pürierte Masse in eine gut vorgekühlte Schüssel geben und im Gefrierfach nochmals ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Mango-Joghurt-Sorbet

400	g	gefrorene Mango alternativ frische reife Mango
150	g	Naturjoghurt
1		Limette (Saft)
50 bis 100	ml	sehr kalter Prosecco
1	Pk	Vanillezucker
2	EL	Puderzucker

Zubereitung

Gefrorene Mango mit einem großen Messer etwas zerhacken, frische Früchte vom Kern lösen und in kleine Stücke schneiden, in einen hohen Becher geben, Vanille- und Puderzucker, Limettensaft und Prosecco dazugeben und mit dem Mixstab fein pürieren.

Die pürierte Masse in eine gut vorgekühlte Schüssel geben und im Gefrierfach nochmals ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Heidelbeer-Buttermilch-Sorbet

400	g	gefrorene Heidelbeeren alternativ Beerenmischung
150	g	Buttermilch
50	ml	sehr kalter Prosecco
4	EL	Orangensaft
2	EL	Honig

Zubereitung

Gefrorene Heidelbeeren in einen hohen Becher geben, Honig, Orangensaft und Prosecco dazugeben und mit dem Mixstab fein pürieren.

Die pürierte Masse in eine gut vorgekühlte Schüssel geben und im Gefrierfach nochmals ca. 30 Minuten durchziehen lassen.