

Saibling sour

(6 Personen)

Zutaten

4 in feine Streifen geschnittene
kleine Zwiebeln
1 feinwürfelig geschnittene kleine
Rote Rübe
1 in feine Scheiben geschnittene
Stange Staudensellerie
8 EL Olivenöl
1 Zimtstange
6 Gewürznelken
Salz
Pfeffer
Zucker
Saft und Zesten einer Zitrone
1 EL Rosinen
4 EL geröstete Pinienkerne
¼ l Weißwein
12-18 Saiblingsfilets (je nach Größe)
Dille zum Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebeln mit den Roten Rüben und dem Staudensellerie in Olivenöl bei schwacher Hitze anschwitzen, ohne dass sie Farbe bekommen (ca. 10 Minuten).

Zimt, Nelken, Gewürze, Zitronensaft, Zesten, Rosinen und Pinienkerne daruntermengen.

Mit Weißwein ablöschen und weiterschmoren (ca. 10 Minuten).

Die Saiblingsfilets entgräten und parieren, in eine Schüssel legen und mit dem heißen Sud übergießen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

Anschließend Nelken und Zimt entfernen, die Saiblingsfilets mit dem pikanten Zwiebelgemüse auf Tellern anrichten und mit frisch gehackter Dille garnieren.

Spaghetti mit Paradeisern und Basilikum auf Honig-Fisch-Sugo

(6 Personen)

Zutaten

500 g entgrätete Fischfilets nach Geschmack
8 Paradeiser
2 fein gehackte Schalotten
2 Knoblauchzehen
Olivenöl zum Anschwitzen und Schwenken
Salz
Pfeffer
1 EL Honig
1 Bund Basilikum
Zitronensaft
350 g Spaghetti
150 g weißer Rettich
Butter zum Schwenken

Zubereitung

Die Fischfilets in kleine Würfel schneiden. Die Paradeiser blanchieren, die Haut abziehen, die Kerne herausnehmen und aufheben. Das Fruchtfleisch kleinwürfelig schneiden. Die Kerne und den Saft pürieren.

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, mit dem Paradeissaft ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Paradeiswürfel und Basilikum kurz mitschwenken.

Die Fischwürfel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Olivenöl ca. 2 Minuten scharf anschwitzen und unter das Paradeis-Honig-Sugo mengen.

Den Rettich in Stifte schneiden, kurz in Salzwasser einlegen, danach in Butter schwenken.

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, in Olivenöl und etwas Butter schwenken, mit dem Sugo und dem Rettich anrichten.

Frikassee von Waller und Zander

(6 Personen)

Zutaten

2 Karotten
2 Gelbe Rüben
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
3 Wallerfilets
3 Zanderfilets
1 Bund frischer Zitronenthymian
Olivenöl und Butter zum Braten
150 g Speckwürfel
Kernöl zum Beträufeln
Kerbel und Schnittlauch zum Garnieren

Für die Krensauce

1 mittelgroßer, geschälter, geviertelter Erdapfel
4 fein gehackte Schalotten
Butter zum Anschwitzen
 $\frac{1}{2}$ l Weißwein
 $\frac{1}{2}$ l Suppe
 $\frac{1}{2}$ l Obers
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
 $\frac{1}{2}$ Krenwurzel

Zubereitung

Karotten und Gelbe Rüben in dünne Scheiben schneiden, würzen, dünsten und auf vorgewärmte Teller geben.

Für die Krensauce den Erdapfel mit den Schalotten in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und verdampfen lassen.

Mit Suppe und Obers aufgießen, würzen, wieder auf die Hälfte einkochen lassen. Kren hineinreiben (etwas Kren für die Garnitur aufheben), Sauce durch ein Sieb seihen.

Die Fischfilets in 2–3 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian würzen, in Olivenöl und Butter braten.

Die Speckwürfel in etwas Öl anschwitzen. Gemüse mit Kernöl beträufeln, Fisch darauflegen. Mit Kerbel, Schnittlauch und Kren garnieren.

Mit Speckwürfeln vollenden.

Die Krensauce zum Fisch reichen.