

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

Fischgerichte



Veranstalter Kfd - Spay

23.04.2015

Linsensalat mit Seezunge

1/4 l Hühnerbrühe herstellen.

120 g rote Linsen hinein streuen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze etwa 6 Minuten garen.

Auf einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine schräge Ringe schneiden. Unter die noch heißen Linsen mischen.

2 EL Weinessig

4 TL Creme fraiche

2 EL Olivenöl

2 EL Nuss- oder Traubenkernöl

unter die Linsen rühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Linsensalat zugedeckt kühl stellen.

8 kleine Seezungenfilets kalt abbrausen und trockentupfen.

Mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen,
4 EL Mandelplättchen kurz darin anrösten, heraus nehmen und auf Küchenkrepp legen.

Die Seezungenfilets in der Butter von jeder Seite etwa 1 Minute braten.

Seezungenfilets mit Linsensalat und Mandelplättchen anrichten.

Zucchini-Zitronensuppe mit Lachs

2 Kartoffeln,
2 Möhren schälen, waschen und in gleichgroße Würfel schneiden.

2 Zucchini abspülen, trocken reiben,
Stielansätze entfernen, längs halbieren Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin unter Rühren anschwitzen.

1 TL Curry darüber streuen, kurz andünsten und mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen.

2 Lorbeerblätter hinzufügen, Suppe etwa 20 Min. köcheln lassen.

1 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen.

300 g Lachsfilet unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in 3 cm dicke Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Curry würzen.

Geriebene Zitronenschale in die Suppe geben, Lorbeerblätter entfernen, Suppe pürieren und unter Rühren einmal aufkochen.

Lachswürfel dazugeben und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Suppe abschmecken und mit Basilikumblätter bestreut servieren.

Menü

Zucchini-Zitronensuppe mit Lachs

Linsensalat mit Seezunge

Matjes auf Tomaten-Olivenbett mit Senf-Honigdressing

Gebratener Zander auf Tomaten-Risotto

Saibling im Strudelteig

Espressocreme

Gebratener Zander auf Tomaten-Risotto

500 ml Geflügelbrühe, 400 ml Tomatensaft mischen.

120 g Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren.

100 g TK Erbsen auf einem Sieb auftauen lassen.

1 Schalotte schälen und fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten.
170 g Risottoreis dazugeben mit andünsten.

Mit der Brühe nach und nach angießen, Reis bei kleiner Hitze unter gelegentlichen Rühren in etwa 20 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten, Erbsen mit garen. Garprobe durchführen, evtl. Flüssigkeit und Garzeit verlängern.
Zum Schluss,
75 g geriebener Parmesankäse, 2 EL Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

400 g Zanderfilet abrausen, trocken tupfen, in 4 Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze Zander auf der Hautseite etwa 2 Minuten goldbraun braten bis die Haut kross ist. Filets wenden, Butter, angebrückte Knoblauchzehen und Thymianzweige dazugeben. Filets mit der aufgeschäumten Butter mehrfach übergießen.

Zum Anrichten Speiseform auf Teller in die Mitte stellen, Tomaten-Risotto einfüllen etwas andrücken, Form hochziehen. Zanderfilets dekorativ anlegen, mit Thymian bestreut servieren.

Saibling im Strudelteig

200 g Belugalinsen in ungesalzenem Wasser nach Packungsanweisung weich kochen, in einem Sieb unter kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel füllen.

4 Schalotten schälen, fein würfeln, in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, zu den Linsen geben, mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

4 EL Sahnemeerrettich, 4 EL Schmand glattrühren und mit Salz abschmecken.

8 Zweige Estragon, ½ Bund Dill, ½ Bund Blattpetersilie waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

8 Saiblingsfilet halbieren, jeweils an der dünneren Seite leicht einritzen und den Bachlappen umklappen, damit das Filet gleich dick ist.
Mit Salz, Pfeffer würzen, auf beiden Seiten mit Senf bestreichen und den Kräutern bestreuen.

Strudelteig ausbreiten, je nach Größe der Filets schneiden, Ränder mit Eigelb einstreichen, je ein Saiblingsfilet einwickeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Filets darin braten.
Dabei ständig mit heißem Butterschmalz übergießen, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Je einen breiten Strich Schmand auf die Teller anrichten, die Linsen darauf verteilen und die Strudelpäckchen darauf setzen.

Matjes auf Tomaten-Olivenbett mit Senf-Honig dressing

16 kleine Matjesfilet auflegen, mit Zitronensaft beträufeln, mit gezupftem Dill bestreuen, fest einrollen und je 4 Stück auf ein Holzspieß aufstecken.

100 g Buschbohnen putzen, halbieren und blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken.

8 Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, enthäuten, vierteln, entkernen und in breite Streifen schneiden.

12 schwarze Oliven ohne Steine halbieren.

2 Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden.

1 Apfel schälen, vierteln, entkernen in Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Bohnen, Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebel, Apfel
2 cl Obstessig, 1 EL Olivenöl, 4 cl Apfelsaft gut vermischen, mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

100 g Schmand, 4 EL scharfer Senf, 1 EL Honig, Zitronensaft, 1 TL Dill glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten-Oliven-Bohnen-Mischung auf flache Teller als Bett anrichten.

Matjesspieße darauf setzen.

Dressing über die Matjesröllchen träufeln und mit abgeschnittener Kresse bestreuen.

Espressocreme

2 Eigelbe,
2 Päckchen Vanillezucker,
1 EL Zucker, über einem heißen Wasserbad cremig schlagen.

6 EL sehr starken espressokaffee dazugeben, aufschlagen und die Creme dann vom Wasserbad nehmen.

300 g Mascarpone in einer anderen Schüssel mit 2 EL Mandellikör verrühren, nach und nach die Espressocreme unterrühren.

Die Creme in Dessertgläser geben und zugedeckt kalt stellen.

Zum Servieren die Cremen mit je 3 Schokoladentäfelchen verzieren und ganz leicht mit dem Kakaopulver bestäuben.