

Gebratenes Fischfilet mit Tomaten-Paprika-Letscho

Personenzahl: 4

Zutaten:

50	g	Zwiebeln, gewürfelt
80	g	Tomatenmark
80	g	Sahne'
200	g	Tomaten, klein gewürfelt
200	g	Paprika, bunt, klein gewürfelt
150	g	Tomatensaft
2	St.	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1	El	Aceto Balsamico
1	TI	Blütenhonig
%	TI	Meersalz
1	Pr.	Pfeffer, gemahlen
2	El	mediterrane Kräuter
600	g	Fischfilet (4 x 150 g)
2-3	Pr.	Meersalz
2	El	Sesam
1	El	Rapskern Öl

Zubereitung:

Das Letscho:

Alle Zutaten für das Letscho in einen Dämpfer-Garbehälter geben, verrühren, abschmecken und 7 Minuten bei 100°C dämpfen. Anschließend glatt rühren und mit den gebratenen Fischfilets servieren.

Das Fischfilet.:

Die Haut des Fischfilet rautenförmig (#) leicht einschneiden damit sich das Filet beim Braten nicht einrollt. Die weiße Seite salzen und in den Sesam drücken dann bei mittlerer Hitze 3 Minuten in Olivenöl braten. Anschließend wenden und auf der Hautseite nochmals 3 Minuten fertig braten.

Hokkaido Kürbis Ragout mit Salbei auf Vollkornnudeln mit Schafskäse

Zutaten

250 g Vollkornnudel
½ Tl Meersalz, jodiert
600 g Hokkaido Kürbis in Würfel ca.3x3cm
10 g Butterschmalz
1 El Maismehl, fein gemahlen
200 g Gemüse Brühe
80 g Frische Schlagsahne
½ Tl Meersalz, jodiert
1 Pr. Pfeffer, gemahlen
1 El Frischen Salbei in streifen geschnitten
30g Apfeldicksaft
1 El Essig
10g Pfeffer
150g Schafskäse Würfel
Frisch geriebene Muskat

Zubereitung:

Die Vollkornnudeln ca.8-9 Minuten kochen lassen und dann in kaltem Wasser abschrecken.
Den Kürbis mit dem Butterschmalz anschwitzen und mit den Würzzutaten kräftig abschmecken ,mit Apfeldicksaft begießen und kurz karamellisieren lassen Danach die Gemüsebrühe und die Sahne hinzugeben und auf kleiner Hitze garziehen lassen .Zum mit dem Maismehl abbinden und den Frischen Salbei drunter heben und alles nochmals gut vermengen .
Die abgeschreckten Vollkornnudeln mit etwas Butter in der Pfanne schwenken, würzen und anrichten.
Das Kürbisragout auf die Nudeln geben und mit dem Schafskäse garnieren .

Knusprige Hähnchenbrust im Polenta- sesammantel mit Kirschtomatenkompott und Thymiangnocci mit Honig glasiert

Zutaten 4 Personen:

4 Stk. Hähnchenbrust
2 Eier
50g Sesam Schwarz und Weiß
100g Maisgrieß/ Polenta
Salz, Rapskernöl

500g Kirschtomaten
3 stk. Schalotten
dunkler Balsamessig
Salz, Ahornsirup

250g Kartoffeln, festkochend
salz
Mehl zum arbeiten, ca.
50g
1EL hartweizengriess
2stk Eigelbe
Olivenöl
Thymian, Honig

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen, danach in Salzwasser kochen und nach dem Abgießen ausdampfen lassen.

Die Hähnchenbrust mit Salz würzen, den sesam mit der Polenta mischen.

Die Eier in einer Schüssel verrühren und die gewürzte Hähnchenbrust durch das Ei ziehen, danach in der Sesam-polenta panieren.

Schalotten schälen und fein würfeln, die Tomaten halbieren.

Die erkalteten Kartoffeln 2 mal durch die Presse drücken, Grieß und Eier zugeben und verkneten, daraus Gnocci formen und in siedendem Salzwasser kochen.

Die Hähnchenbrust im Öl goldgelb braten,

Die Gnocci in Olivenöl mit Honig und Thymianblättern anschwanken.

Aus den Schalotten dem Essig, Salz und Ahornsirup eine Reduktion kochen und die Tomaten zum Schluss zugeben.

Saltimbocca von Edelfischen mit angeschwitzten Möhren und Spargelrisotto

Udo Hankh, Hotel - Restaurant Lindenhof, Emsdetten

Rezept für 4 Personen

Einkaufsliste:

320 g Lachsfilet

320 g Kabeljaurückenfilet (alternativ auch andere Sorten möglich)

8 Scheiben Serrano Schinken

8 große Basilikumblätter

2 Strauchtomaten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rapsöl zum braten

200 ml Fischsoße

4 Thymianzweige

Für die Möhren:

400 g Karotten

1 Schalotte

20 g Butter

10 g Ingwer

0,2 l Wasser

Salz, Pfeffer aus der Mühle

etwas Koriander aus der Mühle

Für den Risotto:

30 ml Rapsöl

50 g Zwiebeln

6 Stangen Spargel weiß

4 Stangen Spargel grün

½ Knoblauchzehe

250 g Risottoreis

0,8 l Spargelfond

60 ml Weißwein (bei Kindern durch Spargelfond ersetzen)

20 g Butter

50 g geriebener Parmesan

30 g geschlagene Sahne

20 g geschnittener Schnittlauch

10 g fein geschnittene Petersilie

Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss

Die Tomaten oben einritzen und den Strunk entfernen. In sprudelndem Wasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, in Viertel schneiden und entkernen. Die Fischfilets in ca. 80 g schwere Stücke schneiden. Je zwei Scheiben Schinken zu einer langen Bahn aneinander legen. Ein Tomatenfilet mit einem Basilikumblatt auf das eine Ende der Schinkenbahn legen. Je ein Stück Fischfilet vorsichtig würzen und oben drauflegen. Nun noch einmal Tomate und Basilikumblatt. Dann das Ganze zu einem strammen Paket rollen.

Die Möhren waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte und den Ingwer in feine Würfel schneiden, anschließend in Butter andünsten. Die Karotten zugeben und würzen. Mit dem Wasser knapp bedecken und zugedeckt garen.

Für den Spargelrisotto die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Spargel schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in Rapsöl dünsten, den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Die Spargelwürfel zugeben und kurz weiter dünsten. Mit dem Weißwein bzw. Spargelfond ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen. Nach und nach mit Spargelfond aufgießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 17 -18 Minuten langsam sieden lassen. Zwischendurch mehrmals vorsichtig umrühren. Am Ende der Garzeit Butter und Parmesan sorgfältig unterziehen, die geschnittenen Kräuter zugeben und abschmecken.

Die Fischpäckchen in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten und Farbe nehmen lassen. Die Temperatur zurücknehmen und fertig garen.

Den Spargelrisotto in die Mitte der vorgewärmten Tellern anrichten und darauf das Saltimbocca setzen. Die Möhren daneben platzieren. Mit der Fischsauce umgießen und mit einem Kräutersträußchen garnieren.

Viel Vergnügen beim Nachkochen wünscht Udo Hankh vom Hotel Lindenhof