

# VOLLKORNPIZZA MIT ROTBARBE

## VOLLKORNPIZZA MIT ROTBARBE

Pizza mit geräuchertem Fisch kann schon ziemlich lecker sein. In diesem Fall ist ein ordentliches Stück geräucherte Rotbarbe mit einer Meerrettichsauce und Mangold aus der Herbsternthe auf dieser Pizza gelandet. Der Vollkornteig war ein Experiment – ich denke aber fast, dass der Dinkel Pizzateig noch besser gepasst hätte! Und wer keine Lust auf Teigexperimente hat – mein Standard Pizzateig passt immer.



### Zutaten für 1 große Pizza:

200g Weizenmehl, Typ 550

50g Weizenvollkornmehl

20g frische Hefe

1 EL Olivenöl

5g Salz

150g Wasser

### Für den Belag:

150g Creme fraîche

1 Daumen großes Stück frischer Meerrettich

-> alternativ 150g Sahnemeerrettich, aber selbst machen lohnt sich

2 Hand voll blanchierter Mangold oder Blattspinat (TK)

200g geräucherte Rotbarbe (mit Gräten und Haut ca. 270g)

120g geriebener Mozzarella

Pfeffer & Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig 5 Minuten lang in der Küchenmaschine verkneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.



Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein Pizzablech<sup>x</sup> ziehen. Ich habe die doppelte Teigmenge gemacht und die Hälfte auf dem Blech und in Frischhaltefolie eingeschlagen eingefroren.



Den Meerrettich schälen und fein reiben oder im Mini-Aufsatz der Küchenmaschine fein schreddern. Mit der Creme fraîche vermengen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig mit der Sauce bestreichen.

Meinen Mangold habe ich im Herbst blanchiert und portionsweise eingefroren. Ihr könnt aber auch frisch blanchierten Mangold oder Spinat nehmen, bzw. TK-Blattspinat. Wie auch immer – der Mangold wird auf der Pizza verteilt.



Die Rotbarbe von Haut und Gräten befreien und erst den Fisch, dann den Käse auf der Pizza platzieren.

Den Ofen auf 200°C vorheizen, hier im Pizzamodus. Die Pizza für 25 Minuten in den Ofen schieben. Ab und an per Sichtkontrolle prüfen ob der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.



Die Pizza aus dem Ofen holen, aufschneiden und unbedingt noch frisch gemahlene schwarze Pfeffer darüber geben.

Lasst es euch schmecken!



---

## AUF DER HAUT GEBRATENER ZANDER MIT ROSENKOHL-ORANGEN SALAT

### AUF DER HAUT GEBRATENER ZANDER MIT ROSENKOHL-ORANGEN SALAT

Die eigentliche Vorspeise in meinem Valentinstags Menü war dieser Zander. Als Vorspeise braucht es nicht viel – ein Zanderfilet, 8 Rosenkohlröschen, 2 Orangen, Pfeffer, Salz und Butter. Das ist es auch schon, der Fisch wird auf der Haut knusprig gebraten, der Rosenkohl-Orangen Salat lauwarm serviert. Eine sehr feine Aromen-Kombination. Leider hatte das Zanderfilet noch eine Vielzahl von Gräten. Da war ich froh, dass ich seit der Vorweihnachtszeit die Grätenzange von Wüsthof zu meinen Küchenwerkzeugen zählen darf. Zack, zack, zack – schon waren alle Gräten gezogen!



Zutaten für 2 Personen:

1 Zanderfilet, ca. 200g

60g Butter

Pfeffer & Salz

Für den Salat:

8 Rosenkohlrosen

2 Orangen

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Den Fisch auf mögliche Gräten überprüfen und gegebenenfalls davon befreien. Von beiden Seiten trocken tupfen und in der Pfanne bei oberer-mittlerer Hitze (hier Stufe 10 von 14) die Butter schmelzen. Den Fisch auf der Hautseite salzen und mit der Haut nach unten in die Pfanne legen.



Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien und den Strunk abschneiden. Die Röschen dünn aufschneiden oder durch die Küchenmaschine jagen.



In einem kleinen Topf 2 Tassen Salzwasser aufkochen und den Rosenkohl darin blanchieren. Abgießen, abschrecken und mit dem Saft aus einer der Orangen anmachen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf dem Teller anrichten. Die zweite Orange filetieren und die Filets auf dem lauwarmen Rosenkohl platzieren.

Den Fisch mit Pfeffer und Salz würzen und einmal kurz wenden. Nicht lange, nur 5-6 Sekunden. Dann nehme ich ihn aus der Pfanne und schneide ihn in Streifen. Neben dem Rosenkohl-Orangensalat platzieren.

Eine feine Vorspeise!



---

# GEGRILLTE DORADE MIT ZUCKERERBSEN

## GEGRILLTE DORADE MIT ZUCKERERBSEN

Den einen oder anderen Sonntag gab es in der letzten Woche ja doch und das musste ausgenutzt werden. Grill an und Fisch auf's Rost – den haben wir vorher ganz frisch im Mittelmeer geholt. Noch frischer waren aber die Zuckererbsen, die kamen direkt aus dem Garten auf den Grill. Mit anderem frischem Gemüse das nicht zu stark durchgegart werden muss – perfekt!



### Zutaten für 2 Personen:

2 Doraden

4 Scheiben Limette

4 Salbeiblätter

grobes Meersalz

2 Hand voll Zuckererbsen

1 Tomate

4-5 Champignons

1 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 EL Balsamicoessig

Reis oder Brot

### Zubereitung:

Meine Zuckererbsen ranken sich fleißig in die Höhe und tragen reichlich leckere Schoten. Die eine oder andere wurde schon roh beim Pflücken genascht, der Rest durfte auf den Grill.



Dafür habe ich nur oben den Stielansatz abgeschnitten, die Tomaten gewürfelt und die Champignons grob zerpfückt. Alles zusammen auf ein großes Stück Alufolie geben, mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.



Das Päckchen verschließen und beiseite stellen.

Die Fische auswaschen und die Bauhöhle mit grobem Meersalz ausreiben. Jeweils zwei Salbeiblätter und zwei Scheibchen Limette hinein legen.



Die Fische in die Grillformen spannen. Sobald die Kohle glüht geht's los.



Den Fisch bei ausreichender, indirekter Hitze rund 20 Minuten grillen. Dabei regelmäßig wenden. Ich koche parallel den Reis, ein Stück Brot hätte aber auch wunderbar gepasst.



Für die letzten 5-6 Minuten kommt das Gemüsepackchen auf den Grill – am besten direkt über der Kohle platzieren. Es soll warm werden, aber trotzdem knackig bleiben.

Fisch und Gemüse vom Grill nehmen und das Alufolienpackchen öffnen. Etwas Balsamico darüber träufeln, mehr braucht es nicht mehr.



Die gegrillte Dorade vorsichtig aus der Grillform lösen. Unbedingt einen extra Teller für Haut, Schwanz, Kopf und Gräten auf den Tisch stellen.



Etwas Gemüse auf die Teller verteilen und das Päckchen wieder schließen um das restliche Gemüse warm zu halten.

Genießt die Grillsaison!



---

## GRÜNES CRÉMESÜPPCHEN MIT APFEL-WALLER SPIEß

### GRÜNES CRÉMESÜPPCHEN MIT APFEL-WALLER SPIEß

Als ich vor Kurzem meine Wels-Apfel Spieße gebloggt habe kam Torsten Pistol von Ahrenhorster

Edelfisch auf mich zu und hat mir den deutschen Waller als Alternative zum Wels empfohlen. Vom Waller hatte ich bisher noch nicht allzu oft gehört, aber als mir angeboten wurde mich selbst von der Qualität des Edel-Wallers zu überzeugen, da war ich auf jeden Fall interessiert. Die Entfernung nach Berlin war kein Problem, der Fisch wurde am Mittwoch auf die Reise geschickt und kam wunderbar frisch verpackt und super gut gekühlt per UPS am Donnerstag Vormittag bei mir an. Zwei große Wallerfilets wurden mir zum testen zugeschickt, eins mit Haut und eins ohne Haut. Ich habe mich entschieden zuerst das Filet ohne Haut zu verarbeiten und habe uns daraus ein leckeres 2-Gänge Menü gezaubert. Als ersten Gang gab es diese Suppe für die ich den gleichen Spieß wie mit dem Wels gebraten habe. So hatte ich den direkten Vergleich. Was mir bei Ahrenhorster Edelfisch besonders gut gefällt ist, dass die Gute Haltung der Tiere im Mittelpunkt steht. Da hatte ich natürlich einige Fragen, die mir Produktionsleiter Torsten Pistol hier in einem kleinen Interview beantwortet hat.

*Katha:* Torsten, du hast mir ja ursprünglich einen Kommentar zu meinen Wels-Apfel Spießern hinterlassen und dort das qualitativ hochwertigere Wallerfilet erwähnt. Wie kommt es, dass der Waller im Vergleich zum „normalen Wels“ noch eher unbekannt ist?

*Torsten Pistol:* Der europäische Wels, oder auch Waller genannt hat, hat im Süddeutschen einen etwas höheren Bekanntheitsgrad. Zu kämpfen haben wir als Zucht mit den afrikanischen Welsen, die aufgrund der Haltungsdichte und der teilweise widrigen Umständen sehr viel günstiger produziert werden können. Der Waller ist in Deutschland ein absolutes Nischenprodukt, was er aufgrund seiner hervorragender Qualität wirklich nicht verdient hat. Auch hat er mit Fischarten aus Fernost zu kämpfen, wie z.B. dem Pangasius, der hier auch heute noch als Wels verkauft wird. Der europäische Waller ist ein Fisch, der hier in Deutschland regional, sauber und rein produziert wird

*Katha:* Ich habe auf eurer Seite gelesen, dass ihr großen Wert auf eine gute Haltung der Tiere legt um am Ende auch einen entsprechend hochwertigen und vor allem gesunden Fisch anbieten zu können. Du hast mir ja von Fällern erzählt wo auf 1000l Wasser gut 450kg Fisch kommen (für alle die sich das auch nicht richtig bildlich vorstellen können: das sind umgerechnet rund 100-150 Katzen à 3-4,5kg in 5 durchschnittlich großen Badewannen). Wie sieht die Haltung bei euch aus?

*Torsten Pistol:* Wir achten in darauf, dass wir die Fische komplett aus einer Hand unseren Kunden anbieten. Dass heißt wir vermehren unsere kleinen Babyfische allesamt selbst, haben dementsprechend viele Elterntiere, die wir untereinander einkreuzen, um fitte, gesunde und schmackhafte Waller zu produzieren. Stell es Dir einfach mal so vor: Die Fische in der gesamten Produktion von Ahrenhorster Edelfisch werden in überdimensional großen Aquarien gehalten. Das Wasser wird im Kreislauf gepumpt, d.h. es wird in einem Becken mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Stoffwechselprodukte wie Ammonium wird in den Filtern ab bzw umgebaut. Das gereinigte Wasser wird dann simpel und einfach in die Fischbecken weiter geleitet und dort werden die Waller dann gehalten. Besatzdichten von 50-60 kg / 1000l Wasser werden nicht überschritten, um die Fische nicht einmal im Ansatz zu stressen. Unsere Anlage kann von jedermann, jederzeit besichtigt werden! Grund dafür ist, dass wir der Meinung sind, dass der Endverbraucher genau

wissen soll, was wir hier tun und wo der Ahrenhorster Waller herkommt.

*Katha:* Was heutzutage jedem wichtig ist der versucht auf eine gesunde Ernährung zu achten – eure Fische werden nicht prophylaktisch mit Antibiotika gefüttert. Wie schafft ihr es darauf zu verzichten?

*Torsten Pistol:* Darüber erzähle ich am liebsten, denn das ist genau das, was unseren Ahrenhorster Edelwaller so auszeichnet: Wir setzen auf Nachhaltigkeit. Und Nachhaltigkeit bekommt man nur in den Griff, wenn man mit der Natur arbeitet, und nicht gegen sie. Ein Leitspruch von uns ist: Bekämpfe niemals ein Symptom, sondern immer die Ursache! Das ist das ganze Geheimnis einer gesunden Tierproduktion. Wenn ein Tierbestand krank ist, egal ob Geflügel-Schwein oder Fisch, hilft es zwar kurzzeitig ein Antibiotika einzusetzen, nur das dadurch Resistenzen entstehen können und man es auf lange Sicht nur verschlimmern kann, ist allseits bekannt. Vielmehr ist es wichtig, dass ein Tierbestand gesund bleibt und ist. Krankheiten entstehen oftmals durch Stress, hervorgerufen durch schlechte Umweltbedingungen ( miserabel Stallluft(Geflügel ), schlechte Wasserqualität, zu hohe Besatzdichten pro  $m^3 / m^2$ , schlechte Futterqualität usw. ) Wir achten immer auf hervorragende Wasserqualitäten, arbeiten mit verschiedenen Mikroorganismen und Gesteinsmehlen, die wir dem Wasser zugeben. Antibiotika sind genauso wie andere Medikamente oder chemische Desinfektionsmittel tabu in unserem Unternehmen. Das ist auch der Grund für die wirklich hervorragende Qualität des Ahrenhorster Edelwallers, der aufgrund des sauberen und reinen Fischgeschmackes jedem Waller aus Teichen vorgezogen werden sollte

*Katha:* Eine letzte Frage – welches Stück vom Waller ist dein Favorit und wie isst du es am liebsten?

*Torsten Pistol:* ein „Favoritenstück“ habe ich nicht, da man wirklich alles vom Ahrenhorster Edelwaller bedenkenlos verkochen bzw. verarbeiten kann. Vor allen Dingen geht es sooooo einfach! Der Fisch, den wir anbieten, ist immer topfrisch und wird NUR auf Bestellung verarbeitet und verpackt! Deswegen können sie den Fisch sogar bedenkenlos als Sushi Ihren Gästen anbieten, hauchdünn geschnitten, nur ein wenig Salz, etwas Sesamöl und ein kleiner Hauch Wasabicreme dazu, fertig ist die Vorspeise.

Auch wenn wir zu weit entfernt sind, ist es kein Problem, dass Kunden unseren frischen Ahrenhorster Edelwaller beziehen können. Wir haben neuerdings die Möglichkeit, im Frischeversand via UPS ganz frischen Edelwaller zu verschicken. Auf Eis verpackt, heute bis 10 Uhr morgens bestellt, am nächsten Tag eisgekühlt um spätestens 12 Uhr bei dem Kunden zu Hause. Das was der Kunde dann zu Hause in der Küche in der Pfanne hat bezeichne ich als wirklich frischen Frisch, maximal 24 Stunden alt.

*Katha:* Vielen Dank für das Interview – dann schwinge ich mal den Kochlöffel!



Zutaten als Vorspeise für 4 Personen:

200g Wallerfilet ohne Haut (hier Ahrenhorster Edelwaller)

Pfeffer & Salz

1 Apfel

1 Limette

4 Holzspieße

1 L Fischfond (hier selbst gekocht)

4 Baby Pak-Choi

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Mascarpone

Zubereitung:

Den Fischfond habe ich vor einiger Zeit gekocht und eingefroren. Der wird nur kurz angetaut bis er sich aus der Tupperdose löst und dann in einen passenden Topf gegeben. Bei mittlerer Hitze erwärmen.

In dieser Zeit bereite ich die Spieße vor. Ein Beweis dafür wie frisch der Waller war: die Katze riecht sonst immer wenn ich Fisch auf dem Brettchen habe. Diesmal hat sie erst gemerkt was los war, als es schon zu spät war – ihr könnt euch gar nicht den fassungslosen Blick vorstellen mit dem sie mich angeschaut hat.



Ich schneide das Schwanzende vom Filet ab (ca. 200g) und zerteile es in kleine Stücken. Den Apfel entkernen und in passende Würfel schneiden. Waller und Apfel abwechselnd auf die Spieße stecken und mit Pfeffer und Salz würzen.



In einer großen Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Spieße rundum anbraten. die Hitze deutlich reduzieren und die Spieße noch 5 Minuten fertig garen lassen. Zum Ende über jeden Spieß einen guten Spritzer Limettensaft geben.

Der Fond sollte jetzt vollständig aufgetaut sein, also kommen die in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel und der klein geschnittene Baby Pak-Choi dazu. 2-3 Minuten köcheln lassen – der Pak-Choi soll schön grün bleiben.





Mit dem Stabmixer pürieren und den Topf von der Herdplatte nehmen. Den Mascarpone dazu geben und alles nochmal kurz aufschäumen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Die Suppe auf die Schälchen verteilen und zu jedem Süppchen einen Waller-Apfel Spieß anrichten.

Super lecker!



Mein erstes Fazit: der Waller war wirklich super frisch und unglaublich angenehm im Geschmack. Die Lieferung verlief vollkommen problemlos und wir hatten ein perfekt grätenfreies Filet auf dem Teller. Ich freue mich schon darauf euch Morgen den Hauptgang zu servieren!

---

## TOMATENSUPPE MIT VIKTORIASEEBARSCH FILET

### TOMATENSUPPE MIT VIKTORIASEEBARSCH FILET

Ich bin ganz verliebt in diese super einfach Tomatensuppe. Angefangen hat es mit Jamies Caprese Suppe, weiter ging es mit der Tomaten-Melonen Suppe. Diesmal sind Oliven und Fisch in die Suppe gewandert. Sehr lecker und definitiv ein Rezept für die leichte Linie! Und während ich bei der Caprese Suppe noch gejamert habe weil die Ochsenherzen dank Transportschaden nur noch für die Suppe geeignet waren muss ich mittlerweile sagen – die machen sich für diese Tomatensuppen am besten. Aromatisch, saftig und mit dünner Schale – perfekt!



#### Zutaten für 2 Personen:

4 Ochsenherzen (600g)

3 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

1,5 EL Himbeeressig

1 Prise Zucker

Pfeffer & Salz

1/2 Bund Petersilie

7-8 schwarze Oliven

150g Victoriaseebarsch Filet

#### Zubereitung:

Die Tomaten werden abgewaschen und der Knoblauch geschält. Beides wandert zusammen in eine Auflaufform und kommt für 25 Minuten bei 200°C in den vorgeheizten Backofen.

Wenn die Tomaten „gebacken“ sind gebe ich sie zusammen mit dem Knoblauch, der Petersilie, Tomatenmark, Olivenöl, Himbeeressig, Zucker, Pfeffer und Salz in den Standmixer. Gut mixen bis keine Stücken mehr zu sehen sind.



Das Fischfilet reibe ich rundherum mit Olivenöl ein. Pfeffern, salzen und in die (jetzt leere) Auflaufform legen. Bei 100°C für 12 Minuten in den Backofen schieben.



In dieser Zeit löse ich die Kerne aus den Oliven und schneide die Oliven in längliche Spalten. Wenn der Fisch gar ist verteile ich die Suppe auf die Schüsseln und gebe einige Olivenspalten dazu. Den Victoriaseebarsch zerteile ich mit der Gabel in mundgerechte Stücken die ich dann vorsichtig in die Suppe setze.

Restlos aufessen!

*... oder (wenn man nur für eine Person kocht und es Reste gibt) den Fisch in die Suppe geben und bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen. Bevor die Suppe auf Arbeit in der Mikrowelle erwärmt wird den Fisch unbedingt raus nehmen, der kann anschließend in der heißen Suppe Wärme ziehen.*



---

## VIKTORIASEEBARSCHFILET AUF PETERSILIENSCHAUM

### VIKTORIASEEBARSCHFILET AUF PETERSILIENSCHAUM

Ja, bei mir gibt es an einem ganz normalen Mittwoch Abend auch mal ein 3-Gänge Menü. Nicht immer, nicht oft, aber wenn mir nach einem Menü ist brauche ich keinen Anlass – nur ein wenig Zeit. Als Vorspeise gab es das Rote-Beete Süppchen mit Wasabischaum, den Zwischenagng hat

dieser sanft gegarte Fisch gebildet, der auf einem Petersilienschaum lag und von einem kleinen Tomaten-Paprika-Salat begleitet wurde und als Hauptgericht gab es eine Birnen-Camembert Tarte mit Parmaschinken. Dazu das eine oder andere Gläschen Pinot-Grigio... sehr fein!



#### Zutaten für 2 Personen:

150g Viktoriaseebarschfilet

Pfeffer & Salz

Olivenöl

150ml (fettarme) Milch

1 Bund Petersilie

1 gelbe Paprika

6 Cocktail-Datteltomaten

2 EL Basilikum-Öl

1/2 EL Balsamico Bianco

#### Zubereitung:

Ich heize den Ofen auf 100°C vor. Dann teile ich das Filet in zwei dünne Streifen und reibe beide rundum mit Olivenöl ein. Ich lege jetzt beide Streifen direkt nebeneinander in eine Alu-Auflaufform. So garen sie wie ein größeres Stück durch - das macht es für mich von der Zeiteinschätzung ein wenig einfacher.

Mit Pfeffer & Salz würzen und für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.

Die Zeit wird genutzt um die Paprika und die Tomatchen in ganz feine Stücken zu schneiden. In eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz kräftig würzen und mit Basilikum-Öl und Balsamico Bianco anmachen.



Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald sie anfängt zu dampfen, aber noch nicht kocht, gebe ich die fein gehackte Petersilie dazu. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Petersilienschaum auf den Teller geben, den Fisch aus dem Ofen holen und vorsichtig auf den Schaum setzen (vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt).

2 Löffelchen vom Tomaten-Paprikasalat mit auf dem Teller anrichten. Ein sehr schöner Zwischengang.

Viel Spaß beim Genießen!



---

## FISCH FOND

### FISCH FOND

Wie hier bereits erwähnt habe ich mir die Karpfenköpfe von den zwei Weihnachtskarpfen extra einpacken lassen. Ich wollte mal wieder einen Fisch Fond kochen. Den habe ich zwar über die Feiertage nicht gebraucht, aber jetzt ist er eingefroren und wartet auf seinen Einsatz. Was man hat, das hat man! Die Gemüseeinlage basiert auf den Resten aus meinem Gemüsefach. So war der Kühlschrank auch gleich mal wieder aufgeräumt.



#### Zutaten für 700ml:

2 Fischköpfe (hier vom Karpfen)

500 ml Weißwein

500 ml Wasser

Salz

2 TL Anissamen

2 Lorbeerblätter

4-5 Nelken

4 Stangen Sellerie

2 Petersilienwurzeln

3 Karotten

1 Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

3 EL Balsamico Bianco

Zubereitung:

Ich gebe die Karpfenköpfe in einen Topf. Der ist definitiv zu klein.



Fangen wir also von vorne an. Ich gebe die Karpfenköpfe in einen größeren Topf. Dazu kommen der in grobe Stücke geschnittene Staudensellerie und die geviertelte Zwiebel.



Auch die Petersilienwurzeln und die Karotten werden grob in Scheiben geschnittenen. Dann kommen sie mit Wein, Wasser, Salz, Nelken, Anissamen und Lorbeerblättern zusammen in den Topf. Die Petersilie wird samt Stängeln zerhackt und ebenfalls dazu gegeben.



Deckel drauf und 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze (Stufe 5 von 9) köcheln lassen. Ab und an rühre ich mal um.



Nach 1,5 Stunden gieße ich den Ganzen Sud durch ein ausreichend großes Sieb in meinen Messbecher. Die „Einlage“ wird so wie sie ist verworfen. Für den Fond wird ein ausreichend großes Gefäß ausgesucht. Ich schmecke ihn zur Sicherheit noch ab – es fehlt ein wenig Säure, also gebe ich noch etwas Balsamico Bianco dazu. Umfüllen, abkühlen lassen und entweder innerhalb von 2-3 Tagen weiter verarbeiten oder einfrieren.

Fertig!

---

## WIE MAN EINEN KARPFFEN ZERLEGT...

### WIE MAN EINEN KARPFFEN ZERLEGT...

Die Weihnachtsfeiertage sind vorbei, all die leckeren Menüs verspeist, alle Geschenke verschenkt, alle Geschenke ausgepackt... Endlich habe ich ein paar Minuten Zeit um einen Rückblick auf die letzten Tage zu starten. Mein Start in die Weihnachtsfeiertage war der Karpfen. Bessere Hälfte's Omi hat dieses Jahr das Wissen um den Weihnachtskarpfen, so wie sie ihn seit Jahrzehnten gemacht hat, weitergegeben. Sie ist sozusagen mit 90 Jahren in „Karpfenrente“ gegangen.

Unser erstes „to-do“ war es zwei Karpfen zu kaufen. Jeder davon sollte ca. 1,5kg wiegen. Auf keinen Fall mehr als 2kg. Sonst sind sie zu fett. Das hatten wir bereits im letzten Jahr gelernt als wir die Karpfen mit ihr zusammen eingekauft haben. Also ging es wieder zu Galeria Kaufhof am Alexanderplatz in die Gourmet Abteilung. Die haben dort immer große Becken mit lebenden Fischen. Dem Verkäufer habe ich kurz unsere Wünsche geschildert – ca. 1,5kg oder eben die kleinsten die er hat (die waren alle recht groß), ausnehmen und den Kopf extra einpacken. Das hat auch alles so geklappt. Ein Karpfen hatte 1,5kg und der andere Karpfen hatte 1,7kg. Perfekt! So sind wir – mit den Karpfen im Gepäck- zur Omi gefahren.

Nach einem kurzen Kaffee&Kuchen Päuschen ging es in der Küche ans Werk.

Ich war Team Karpfen, die Omi hat genaue Instruktionen geliefert. Zuerst wurde der Fisch geschuppt. Dazu habe ich mit einem kleinen „Schuppen-Kamm“ gegen den Strich die Schuppen vom Fisch gekratzt. Klingt nicht so schwer, der Fisch war aber verdammt glitschig – es hätte also auch einfacher sein können.



Dabei habe ich gleich gelernt, dass man die Schuppen dann am besten direkt aus der Spüle auswischt weil sie sonst sehr hartnäckig festkleben.

Im zweiten Schritt wurde der Fisch entschleimt. Dazu zieht man mehrfach leicht gegen den Strich über die Haut und spült ihn dann unter fließend Wasser ab. Glitschig ist er immer noch, aber man merkt, dass er sich verändert hat.



Im dritten Schritt sollte ich den Karpfen vor mir auf das Brettchen legen. Dann habe ich durch flache Einschnitte markiert wo ich ihn zerlegen möchte. Ich habe dabei am Kopfende angefangen...



... und Stück für Stück 3-4cm breite Streifen markiert...



... bis er am Ende so aussah.



Jetzt geht die wirkliche Arbeit los. Man darf diesen kleinen Fisch nicht unterschätzen – der hat wirklich extrem stabile Gräten. Besonders die Wirbelsäule ist sehr widerspenstig. Ich habe dabei für mich die folgende Taktik entwickelt: Ich habe mit dem Messer Haut und Fleisch entlang der vorgelegten Einschnitten komplett aufgeschnitten. Dann habe ich das Messer auf der Wirbelsäule angesetzt und mit aller Kraft runtergedrückt. Dazu wäre ein etwas schwereres Messer hilfreich gewesen. Die Omi hat das immer mit Hammer und Beil gemacht. Es ging aber auch so. Das Beil

war mir irgendwie nix.



Die Fische haben wir in der Spüle gesammelt. Als der ganze Fisch zerlegt war wurden sie nochmal ganz ordentlich abgewaschen.



Wir sind aber noch nicht fertig. Aus jeder Scheibe sollen jetzt zwei Stücke werden. Also nehme ich die Scheiben nacheinander raus und lege sie flach vor mir auf das Brett. Dann schneide ich einmal ganz dicht links von der Wirbelsäule entlang (das linke Stück ist jetzt fertig) ...



... und schneide dann ganz flach am rechten Stück neben der Wirbelsäule entlang.



Die Flossen sollten dran bleiben, da kann man laut der Omi dran knabbern. Da werde ich nicht widersprechen. Man kann sie aber natürlich auch entfernen. Ich werde beim nächsten Mal auch die größeren Gräten ziehen. Die fertigen Stücke werden jetzt mit der Haut nach unten auf ein mit Haushaltspapier ausgelegtes Brett gelegt.



Sobald das Brett voll ist wird der Fisch im Kühlschrank kalt gestellt.

Ich habe für beide Fische knapp 45 Minuten gebraucht. Mit etwas Übung geht das aber sicher auch schneller. Die Omi war auf jeden Fall begeistert und hat gelobt wie tüchtig ich bin. ☐

Die Fischstücke haben Bessere Hälfte's Eltern dann am 24. bei der Omi abgeholt. Gefeierte wurde nämlich bei ihnen. Die Karpfenstücke wurden dann leicht gesalzen und paniert. Unter Anleitung der Omi wurden die Stücke rundherum in Schweineschmalz ausgebacken bis die Panade goldbraun war. Da man für 2 Karpfen in mehreren Runden ausbacken muss wurden die fertigen Stücke bei ca. 70°C im Backofen warm gestellt.

Als Beilage gab es Kartoffelsalat und eine Tomate-Mozzarella Platte mit Büffelmozzarella und Trüffel.

Sehr lecker und ich habe wieder etwas Neues dazu gelernt.

Ich hoffe die Anleitung hilft euch auch!

---

# TAPAS – STEINBEIßERFILET IN TOMATENSAUCE

## TAPAS – STEINBEIßERFILET IN TOMATENSAUCE

Dieses Rezept ist ab jetzt ganz klar einer meiner Tapas-Favoriten! Der Aufwand ist überschaubar und der Fisch muss im Prinzip nur in der Tomatensauce gar ziehen und wird dadurch wunderbar zart. Wirklich perfekt mit i-Tüpfelchen wird das Ganze, wenn ihr gerade etwas Tomatensauce eingebacken habt, ansonsten erfüllen Pizzatomaten aber auch ihren Zweck. Dazu solltet ihr unbedingt etwas Weißbrot anbieten, so kann man das Steinbeißerfilet in Tomatensauce bis zum letzten Klecks Sauce genießen!



### ZUTATEN:

300g Steinbeißerfilet

Pfeffer & Salz

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Olivenöl



1/2 Zitrone

400g Pizzatomaten oder gebackene Tomatensauce

2 TL Paprikamark

etwas frische Petersilie

#### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Paprikamark in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Pizzatomaten dazu geben und die Tomaten mit Pfeffer und Salz würzen. Nach kurzem köcheln (3-4 Minuten) den Tomaten-Zwiebel Mix mit dem Stabmixer\* zu einer glatten Sauce mixen. Die Sauce mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.



Das Steinbeißerfilet mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.



Den Fisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Diese kurz (für ca. 4 Minuten) in der heißen Sauce gar ziehen lassen. Dafür die Hitze deutlich reduzieren, hier Stufe 4 von 14.



Fisch und Sauce in ein ausreichend großes Tapasschälchen\* geben und etwas fein gehackte Petersilie darüber streuseln.

Diese Tapas sollten (wenn mehrere Tapas zubereitet werden) am Ende fertig werden. Der Steinbeißer ist ein sehr zarter Fisch und neigt dazu zu zerfallen – ich vermute also, dass ihm das „warmstellen“ im Ofen nicht besonders gut bekommen würde.

Dazu solltet ihr unbedingt etwas Baguette oder anderes Weißbrot anbieten, damit man die Sauce schön dippen kann.



Fertig!



---

## SELLERIE-CRÉMESÜPPCHEN MIT ZITRONIGEN WELS-SPIEßEN

### SELLERIE-CRÉMESÜPPCHEN MIT ZITRONIGEN WELS-SPIEßEN

Erinnert ihr euch noch an den Hummer aus meinem Surf and Turf? Super! Weil ich ja nix schlecht werden lasse habe ich aus der Karkasse einen Hummer-Fond gekocht. Der wiederum hat als Basis

für dieses wunderbare Süsschen hier gedient und damit sind wir dann endlich beim Thema. Auf Basis von Hummerfond habe ich mit Sellerie und viel Schlagsahne ein super cremiges Süsschen gekocht. Mit Schäumchen sogar...! Weil ich Bessere Hälfte unmöglich mit Nahrung ohne wenigstens einen tierischen Bestandteil füttern kann gab es dazu Wels-Spieße in zitroniger Marinade. Super lecker kann ich nur sagen.



#### Zutaten für 2 Personen:

700 ml Hummerfond

1 Knollensellerie

2 EL Butter

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

200g Schlagsahne

50 ml Weißwein

250g Wels Filet

1 Prise (Zitronen-) Pfeffer

1 Prise (Zitronen-) Salz

2 EL Olivenöl

1/2 Zitrone

#### Zubereitung:

Ich möchte den Wels auf den Spießen ein wenig marinieren lassen. Also zerlege ich zuerst das Filet in kleinere Stücken. Den dickeren Anteil schneide ich in Würfel, das schmalere Schwanzende und den Bauchlappen eher in Streifen die ca. doppelt so lang sind wie die dicken Würfel. Dann werden die Streifen in der Mitte gefaltet und zusammen mit den Fischwürfeln auf die Holzspieße gesteckt. Alle Stücken haben so in etwas die gleiche Dicke und garen später in der Pfanne gleichmäßig. Nun schmeckt der Wels aber noch nicht nach Zitrone. Also beträufel ich die Spieße mit Olivenöl, würze sie mit Zitronenpfeffer und Salz, reibe die Zitronenschale darüber und verfeinere das Ganze am Ende noch mit einem Spritzer Zitronensaft. So stelle ich die Spieße zum marinieren beiseite.

Wir wollen ja am Ende ein Selleriesüppchen haben, also brauchen wir auch Sellerie. Ich schäle die Sellerieknolle (wenn grüne Blätter vorhanden sind lege ich sie beiseite) und schneide sie in mittelgroße Würfel. Zwiebel und Knoblauch werden auch eher lieblos und recht grob gehackt. Dann gebe ich Knoblauch, Sellerie und Zwiebel zusammen mit der Butter in einen Topf und lasse alles zusammen anbraten bis der Sellerie gold-gelb wird. Dadurch haben wir am Ende zwar kein schneeweißes Süppchen, aber ein wunderbar leckeres. Wenn also der Sellerie langsam gold-gelb wird gebe ich den Hummerfond dazu und lasse alles zusammen aufkochen. Dazu kommt der Weißwein. Deckel drauf und 15-20 Minuten köcheln lassen.

Jetzt kommt unser allseits geschätzter Stabmixer zum Einsatz. Ich püriere das Süppchen so wie es ist einmal komplett durch. Wunderbar – jetzt haben wir eine dicke, beige Pampe. Fühle mich für einen kurzen Moment wie Bridget Jones mit Omlett, blauer Suppe und Marmelade. Egal – ich habe ja noch einiges mit meiner Suppe vor. Dazu gehört unter anderem, dass sie jetzt erst einmal durch ein feines Sieb gestrichen wird.



Also kommt die Suppe in den Messbecher, das Sieb auf den Topf und die Suppe durch das Sieb zurück in den Topf. Das sieht doch schon viel besser aus.

Die Wels-Spieße brauchen knapp 10 Minuten. Also erhitze ich in einer kleinen Pfanne etwas Olivenöl und brate sie rundherum an. Dann reduziere ich die Hitze deutlich (hier Stufe 5 von 9). So dürfen sie jetzt noch 10 Minuten braten – dabei aber das Umdrehen nicht vergessen!



Da unser Süppchen ja crémig, sahnig und schaumig werden soll gebe ich die Sahne in den Becher für den Stabmixer. Der Stabmixer wird kurz unter fließend kaltem Wasser abgespült. Dann mixe ich die Sahne auf. Dazu drücke ich einfach 5-6 mal hintereinander für 2 Sekunden auf den Mix-Knopf. Schon habe ich perfekt aufgeschlagene Sahne. Nicht zu lange mixen, sonst habt ihr Butter. Das Süppchen koche ich einmal auf, reduziere die Hitze dann (hier auf Stufe 3 von 9) und hebe vorsichtig die Sahne unter. Jetzt wird endlich mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Mit dem Stabmixer mixe ich die Suppe ein letztes Mal auf. Dabei entsteht der Schaum. Na wenn das mal nicht hübsch ist. ☐

Sobald die Wels-Spieße fertig sind gebe ich die Suppe auf den Teller und richte auf jedem Teller einen Spieß mit an. Dazu kommen ein paar Sellerieblättchen.

Bon Appetit!

