

# RED SNAPPER FILET MIT BUNTEM FENCHELSALAT UND KARTOFFELPÜREE

## RED SNAPPER FILET MIT BUNTEM FENCHELSALAT UND KARTOFFELPÜREE

Vor der Fischtheke zu stehen ist für mich immer ein bissl anders als Fleisch zu kaufen. Bei Fleisch ist mir in den meisten Fällen vorher klar was ich machen möchte. Bei Fisch ist das anders. Ich frage Bessere-Hälfte ob wir heute mal was mit Fisch machen wollen – er sagt ja. Dann stehe ich vor der Fischtheke und denke: „das hatten wir schon lange nicht“, „das würde ich gerne mal probieren“ oder einfach „oh, das sieht aber lecker aus!“. So haben wir uns diesmal für ein schönes Red Snapper Filet entschieden. Dazu gab es einen bunten Salat mit Fenchel und ein sahniges Kartoffelpüree.



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

500g Red Snapper Filet

1 TL Kräutersalz (oder Salz, getrocknete Petersilie, Thymian, Pfeffer und etwas Chili)

1 mittelgroße Fenchelknolle

3 Knoblauchzehen

4 EL Butter

200g Kartoffeln

100 ml Schlagsahne

1 Prise Muskat

1 Kopf Eichblattsalat

5 Tomaten

1 gelbe Paprika

1/2 Salatgurke

Pfeffer & Salz

Calamansiessig

Walnussöl

## ZUBEREITUNG:

Für das Kartoffelpüree schäle und würfel ich die Kartoffeln und koche sie in Salzwasser bis sie gar sind. Das Red-Snapper Filet möchte ich langsam braten, also reibe ich den Fisch überall wo keine Haut ist mit meinem italienischen Kräutersalz ein. Außerdem entferne ich den dünnen Streifen vom Bauchlappen. Der hat eine ganz andere Garzeit als das wirklich dicke, restliche Filet.



Dann lasse ich 2 EL Butter in der Pfanne schmelzen und brate den Fisch auf der Hautseite scharf an. Nach 1-2 Minuten reduziere ich die Hitze deutlich (hier Stufe 5 von 9). Jetzt gebe ich den in Scheiben geschnittenen Knoblauch dazu.



Nach ca. 5 Minuten gebe ich auch ein paar dünne Fenchelscheiben in die Pfanne. Der Fisch kann jetzt je nach Dicke noch 10-12 Minuten langsam braten. Ich schiebe ihn nur ab und an etwas hin und her damit er nicht anbrotet.

Diese Zeit nutze ich jetzt um den Salat zurecht zu schnippeln. Der Eichblattsalat wird etwas gezupft, die Gurke und der restliche Fenchel in Scheiben geschnitten, die Paprika wird in dünne Streifen geschnitten und die Tomaten werden gewürfelt. Ich gebe noch kein Essig und Öl dazu, das kommt später.

Sobald die Kartoffeln gar sind gieße ich sie ab. Dann werden sie mit dem Kartoffelstampfer zerdrückt und ich rühre mit dem Schneebesen Sahne und Butterflocken ein. Wenn die Konsistenz passt würze ich das Püree mit frisch geriebenem Muskat und etwas Pfeffer. Abschmecken und abgedeckt auf der noch warmen Herdplatte beiseite stellen.

Wenn der Fisch fast durch gebraten ist wende ich ihn einmal vorsichtig und lasse ihn für eine halbe Minute auf der „Fleischseite“ braten. Dann wird er wieder gewendet und aus der Pfanne gehoben.



Das Filet halbiere ich - Vorsicht, es ist sehr zart und kann leicht zerfallen. Auf der knusprigen Haut hat es aber eine einigermaßen stabile Basis. Dann richte ich je ein halbes Filet, etwas Kartoffelpüree und Salat auf den Tellern an. Das knusprige, gold-braun gebratene Fenchelgemüse aus der Pfanne gebe ich auf das Kartoffelpüree. Das schmeckt wirklich super. Der Salat bekommt auf dem Teller ein schnelles Dressing aus Walnussöl, Calamansiessig, Pfeffer und Salz.

Essen ist fertig!



---

# STEINBEIßERFILET MIT KRÄUTERN UND BUNTEM SALAT

## STEINBEIßERFILET MIT KRÄUTERN UND BUNTEM SALAT

Steinbeißerfilet ist wirklich ein leckeres Stück Fisch. Hier habe ich ihn mit Petersilie und Zitronenpfeffer bedeckt bei 80°C im Ofen gegart. Dazu gab es ein Stück Landbaguette mit getrockneten Tomaten und Oliven und einen bunten Salat. Das Ganze ist super schnell gezaubert und passt wunderbar als sommerliches Abendessen auf dem Balkon.



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

500g Steinbeißerfilet

1 Bund Petersilie

1 TL Zitronenöl

2 TL Zitronenpfeffer

(oder grob gemahlener schwarzer Pfeffer + Rosmarin + Zitronenschalenabrieb)

Salz

Olivenöl

### Für den Salat:

1 Schälchen Feldsalat

1/2 rote Zwiebel

2 hart gekochte Eier

1/2 Salatgurke

2 Tomaten

1 Zitrone

Olivenöl

Pfeffer & Salz

etwas Petersilie

Landbaguette (mit getrockneten Tomaten und Oliven)

etwas Butter

#### ZUBEREITUNG:

Zuerst kümmer ich mich um den Fisch. Der wird mit etwas Zitronenöl rundherum eingerieben und dann leicht gesalzen. So lege ich ihn in eine kleine Auflaufform. Der Ofen wird auf 80°C vorgeheizt. Die Petersilie hacke ich fein und gebe sie auf den Fisch. Dann würze ich das Ganze mit Zitronenpfeffer. In die Form gebe ich zusätzlich etwas Olivenöl.



So kommt der Fisch für 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen. Für die letzten Minuten lege ich später das Baguette zum Aufwärmen dazu.

Die Zeit wird genutzt um den Salat zu machen. Den Salat waschen und trocken schleudern, die Gurke und die Tomaten klein schneiden, die Zwiebel fein hacken. Ich habe noch 2 hart gekochte Eier übrig, die werden grob gewürfelt und dazu gegeben. Dann reibe ich die Schale von der Zitrone darüber und gebe den frisch ausgepressten Saft dazu. Mit Pfeffer und Salz würzen und einige Löffel Olivenöl darübergerben. Etwas frisch gehackte Petersilie untermengen und alles gut vermischen.

Einen Blick in den Ofen werfen wie es dem Fisch geht. Wenn er gut aussieht hole ich ihn raus.



Den Fisch mit Salat und Brot zusammen anrichten. Für das Baguette biete ich etwas Butter an. Dazu passt wunderbar ein Glas Weißwein – hier ein australischer Chardonnay.

Guten Appetit!



# ROTE BEETE KOKOSMILCHSUPPE MIT ROTBARSCHFILET UND BIRNE

## ROTE BEETE KOKOSMILCHSUPPE MIT ROTBARSCHFILET UND BIRNE

Zu dieser Rote Beete Kokosmilchsuppe hat mich ein Kochexperiment auf dem Blog Kochessenz inspiriert. Rote Beete, Birne, Kokosmilch – die Kombination klingt schon mal sehr lecker! Dazu gebe ich etwas Ingwer und ein Rotbarschfilet. Leider nicht sonderlich fotogen, aber dafür sehr lecker!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 vorgegarte Rote Beete Kugeln

400 ml Kokosmilch

200 ml Gemüsfond oder leichte Brühe

1 1/2 große, süße Birnen

2 Stangen Sellerie

1 daumengroßes Stück Ingwer

Pfeffer & Salz

2 Rotbarschfilets

1/2 Zitrone

etwas Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

In einem Topf erhitze ich den Gemüsfond. Der Sellerie wird geschält und in 1-2 cm breite Scheiben geschnitten. Das Selleriegrün lege ich beiseite. Den Ingwer hacke ich fein. Beides kommt in den köchelnden Fond. Jetzt wird eine Birne geschält und gewürfelt, die rote Beete wird ebenfalls gewürfelt (die ist bereits vorgegart) und beides kommt mit in den Topf. Wenn alles zusammen köchelt gebe ich die Kokosmilch dazu. Abgedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dann greife ich zum Stabmixer und püriere die Suppe fein. Ich hätte gedacht, dass ich das ganze jetzt noch passieren muss – aber nein, die Konsistenz ist wunderbar. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf kleiner Stufe (hier Stufe 2 von 9) köcheln lassen.

Jetzt geht es an den Fisch und der geht schnell. Die Rotbarschfilets werden von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz gewürzt. Dann gebe ich sie mit etwas Olivenöl in eine ausreichend große Pfanne.

Die sollte auf keinen Fall zu heiß sein (hier Stufe 6 von 9). So darf der Fisch 2-3 Minuten braten. Nebenbei schäle ich die zweite Birne und würfel sie in kleine Stücken. Die lege ich als Einlage für die Suppe direkt in den Suppenteller. Dazu kommt der Fisch den ich jetzt noch mit etwas Zitronenabrieb und einem kleinen Spritzer Zitronensaft würze.

Dann kommt die Suppe dazu. Wenn man die Suppe direkt vor dem Anrichten nochmal aufmixt hat man ein Schäumchen drauf. Nicht vergessen, dass der Fisch hier noch etwas nachgart! Das Selleriegrün das wir uns zu Beginn beiseite gelegt haben wird jetzt darüber gegeben.

Fertig - nicht sexy, aber lecker!

---

## FORELLE MIT FENCHEL UND MINZE

### FORELLE MIT FENCHEL UND MINZE

Forelle ist eine feine Sache, da das Wetter einfach nicht nach dem Grill schreit habe ich hier eine Variante im Ofen gezaubert. Dann habe ich die Forelle mit Fenchel und Minze in Butterbrotpapier verpackt im Ofen gegart. Dazu ein paar Salzkartoffeln und ein Gurke-Zucchini Salat. Der Gurke Zucchini Salat passend auch mit etwas Fenchel und Minze. Sehr lecker - ich kann's nur empfehlen!



#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Forellen (je ca. 350g)

1/2 Zitrone

1 großer Minzstiel englische Minze (1 kleine Hand voll Minzblätter)

3/4 von einer faustgroßen Fenchelknolle

Salz (hier italienisches Salz mit Petersilie)

Butterbrotpapier

4 große Kartoffeln (zusammen 300g)

etwas frische Petersilie

1 EL Butter

Für den Salat:

1/2 Salatgurke

1/2 Zucchini

1/4 Zwiebel

1/4 Fenchelknolle

4-5 Minzblätter

2 EL Himbeer-Rotweinessig

2 EL Zitronenöl

(Zitronen-)Salz & Pfeffer

frisch gemahlene rosa Pfefferbeeren

1/2 TL getrockneter Dill

#### ZUBEREITUNG:

Die frische Forelle habe ich am Vortag gekauft. Jetzt spüle ich sie kurz unter fließend kaltem Wasser ab und tupfe sie trocken. Dann wird sie innen gesalzen. Ich habe dazu hier mein neues italienisches Salz mit getrockneter Petersilie genommen.



Als nächstes schneide ich die Zitrone in dünne Spalten und die Stiele an der Fenchelknolle in dünne Stifte und lege beides mit 3-4 Minzblättern in den Bauch der Forelle. Dann lege ich die Fische auf Butterbrotpapier. Um das Papier stabiler zu machen lege ich es doppelt aus. Damit die Fläche groß genug ist kommen außerdem 2 Bögen nebeneinander (ca. 4 cm überlappend).



Jetzt schneide ich die Fenchelknolle in sehr feine Scheiben und gebe diese zusammen mit weiteren Minzblättern auf den Fisch. Da ich vor kurzem bei „Lanz kocht“ gelernt habe, dass niemand dem Fisch auf dem Teller in die Augen schauen möchte lege ich 2 kleine Minzblättchen beiseite um später die Augen zu bedecken.



Dann schlage ich das Butterbrotpapier um. Die Päckchen sollten einigermaßen fest gewickelt sein, müssen aber nicht „hauteng“ sitzen. Dann halte ich das ganze Päckchen samt Fisch kurz unter fließendes Wasser damit das Papier sich voll saugen kann und beim Backen nicht am Fisch festklebt. So wandert der Fisch für 35 Minuten bei 180°C in den Backofen.



In dieser Zeit stehen 2 Dinge an. Nummer 1 – Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Nummer 2 – der Gurke-Zucchini Salat. Der sollte eigentlich ganz schlicht werden, aber 35 Minuten sind eine lange Zeit und wenn ich dann ersteinmal anfangen zu experimentieren... naja – dann bin ich voll und ganz dabei.

Ich schneide also Gurke und Zucchini mit der Gemüsereibe in hauchdünne Scheibchen. Mit Zitronensalz, Pfeffer, Himbeer-Rotweinessig und Zitronenöl würzen. Den getrockneten Dill untermengen.... das ist es noch nicht ganz. Ich schneide also ein Stück Zwiebel und etwas vom Fenchel in feine Würfel und hebe beides unter. Schon besser. Jetzt noch ein paar frisch gemahlene rosa Pfefferbeeren dazu... abschmecken... noch ein paar Tröpfchen Himbeer-Rotweinessig.... 3-4 Minzblätter sehr fein gehackt.... perfekt! So habe ich mir das vorgestellt.



Mitlerweile sind die 35 Minuten auch um. Ich teste kurz ob die Kartoffeln gar sind – ja sind sie. Also werden sie kurzerhand abgegossen und ich gebe etwas Butter zu den Kartoffeln. Abdecken und kurz beiseite stellen. Jetzt geht es ans Auspacken. Den Fisch vorsichtig aus seinem Päckchen befreien. Wenn er an der oberen Seite festgeklebt sein sollte kann das Päckchen einfach 1 Minute gewendet werden. Im Päckchen ist genug Flüssigkeit durch die sich die Haut wieder löst.



Wenn der Fisch dann ausgepackt ist duftet es wunderbar.



Ich gebe jetzt je eine Forelle mit etwas Fenchelgemüse und Kartoffeln auf einen Teller. Die Augen bedecke ich mit dem vorher beiseite gelegten Minzblättchen. Über die Kartoffeln gebe ich etwas frisch gehackte Petersilie. Den Gurke-Zucchini Salat richte ich in einem extra Schälchen an.



Anrichten solange alles noch heiß ist. Dazu passt wunderbar ein schönes Glas Weißwein.

Lasst es euch schmecken!





# MATJESSALAT MIT GURKEN UND ROTER BETE

## MATJESSALAT MIT GURKEN UND ROTER BETE

Matjessalat ist eine feine Sache - und meine bessere Hälfte hat ihn sich schon so lange gewünscht. Kein Problem, diesmal hat es sich angeboten. Der Matjessalat mit Gurken und roter Bete ist eine leckere Zwischenmahlzeit wenn man Abends noch „groß“ unterwegs ist. Übrigens auch ein klasse Katerfrühstück für den folgenden Tag.... ^^ Und abgesehen davon passt er natürlich immer mit einer Scheibe Schwarzbrot und etwas Butter - für mich ist er mittlerweile ein absolutes Muss wenn die rote Bete im Garten geerntet wird!



### ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

300g Matjesfilet (in Öl eingelegt)

200g frische rote Bete

100g Gewürzgurken

8 EL Gurkenessig (Flüssigkeit aus dem Gurkenglas)

1/2 rote Zwiebel

1/2 Bund Dill

50 ml Schlagsahne oder 50g (fettarmer) Joghurt

Pfeffer & Salz

Beilage:

Schwarzbrot und Butter

ZUBEREITUNG:

Die rote Bete waschen, halbieren und bei 180°C Umluft im Backofen für 40-50 Minuten garen. Kurz abkühlen lassen und die Schale abziehen. Die rote Bete beiseite stellen.

Den Matjes aus dem Öl nehmen, kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Die rote Bete in dünne Stifte und die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Beides kommt zum Matjes in die Schüssel. Einige Löffel Flüssigkeit aus dem Gurkenglas hinzugeben.

Den Dill fein hacken. Dill, Schlagsahne (oder Joghurt), Pfeffer und Salz untergemengt.

Die rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel dazugeben und alles miteinander vermengen.

Den Matjessalat mit Gurken und roter Bete einige Minuten ziehen lassen und nochmal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bei Bedarf auch noch etwas Flüssigkeit aus dem Gurkenglas zufügen.

Dazu passt zum Beispiel ein Scheibchen Schwarzbrot mit etwas Butter.

Schmeckt frisch genau so gut wie am nächsten Tag!





---

## KABELJAU À LA SALTIMBOCCA MIT POLENTA UND FENCHEL-TOMATEN-GEMÜSE

### KABELJAU À LA SALTIMBOCCA MIT POLENTA UND FENCHEL-TOMATEN-GEMÜSE

Heute habe ich ein wirklich feines Fischgericht für euch – es gibt Kabeljau, gebraten auf einer neuen Haut aus Serranoschinken (inspiriert von Nelson Müller), und dazwischen noch ein paar Salbeiblätter. Als Beilage zum Kabeljau à la Saltimbocca gab es eine Polenta mit frisch geriebenem

Pecorino und eine Gemüsepfanne mit roter Spitzpaprika, Champignons, Fenchel und italienischen Tomaten.



#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2x 250g Kabeljau Loins

2 Scheiben Serranoschinken

6 Salbeiblätter

Pfeffer & Salz

2 Zitronen (Saft und Schale)

2 rote Spitzpaprika

5 Champignons

1/4 Fenchelknolle

1 Hand voll Basilikum

3-4 italienische Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

#### Für die Polenta:

125g Polenta

50g Pecorino

1 Prise Muskat

#### ZUBEREITUNG:

Das sie am längsten braucht fange ich mit der Polenta an. Nach Packungsanleitung kommen hier 125g Polenta und 500ml Wasser zusammen. Also setze ich Salzwasser auf, bringe es zum Kochen, nehme es sobald es sprudelt kurz von der Platte (1 Minute) und rühre dann die Polenta ein. Das kurze Abkühlen ist wichtig – wer schon einmal Kartoffelpüreepulver (ist bei mir lange her, aber gab es früher auch ab und an mal) in kochendes Wasser gegeben hat weiß wie explosiv das sein kann. Die Polenta also einrühren und bei niedriger Temperatur (hier 3 von 9) zurück auf den Herd geben. Der Pecorino kann direkt dazu gerieben und untergemengt werden. Mit Muskat würzen. Den Topf

mit einem Deckel abdecken und nach ca. 10 Minuten die Hitze ausstellen.

Die Kabeljau Loins wasche ich ab und tupfe sie trocken. Dann würze ich sie von einer Seite mit Pfeffer und Salz, lege je 3 Salbeiblätter auf und gebe dem Ganzen eine neue Haut aus Serranoschinken. Kurz beiseite stellen, es geht mit der Gemüsepfanne weiter.



Für die Fenchel-Tomaten-Gemüsepfanne würfel ich zuerst Zwiebel und Knoblauch fein und schwitze beides mit etwas Olivenöl in der Pfanne an. In dieser Zeit schneide ich die Spitzpaprika in sehr feine Würfel und gebe sie nach 2-3 Minuten dazu. Dann kommt der Fenchel dazu. Auch der wird in kleine Würfel geschnitten und untermengt, gefolgt von den Champignons. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Schale von einer halben Zitrone abreiben und dazu geben. Die Zitrone halbieren und den Saft in die Gemüsepfanne pressen.

Jetzt in einer anderen Pfanne den Kabeljau anbraten. Dazu einen Schuss Olivenöl erhitzen und den Fisch auf seiner neuen Haut in die Pfanne legen damit er nicht austrocknet. Die Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne legen. Die Temperatur sollte nicht zu hoch sein. Ich starte hier auf Stufe 6 von 9 und reduziere nach 3 Minuten auf 4 von 9. Der Fisch braucht insgesamt in etwas 7 Minuten (je nach Dicke!) Jetzt auch die Unterseite mit etwas Pfeffer und Salz würzen.



Zurück zur Gemüsepfanne. Die Tomaten werden jetzt ebenfalls in Würfel geschnitten und das Basilikum wird fein gehackt. Beides in die Gemüsepfanne geben und bei niedriger Hitze (Stufe 3 von 9) noch köcheln lassen bis der Fisch fertig ist. Abschmecken und bei Bedarf noch mit Pfeffer oder Salz abschmecken.



Den Fisch nochmal kurz in der Pfanne wenden und eine halbe Minute (max. 1 Minute) in der Pfanne ruhen lassen. Die Herdplatte dabei bereits ausschalten. Es reicht die Restwärme aus der Pfanne.



Anrichten und nochmal etwas Pecorino über die Polenta reiben. Eine halbe Zitrone sollte übrig sein. Die kann am Tisch mit angeboten werden um je nach Geschmack noch etwas über den Kabeljau à la Saltimbocca zu geben.

Lasst es euch schmecken!

---

# GEGRILLTE FORELLE MIT ZITRONE UND PETERSILIE

## GEGRILLTE FORELLE MIT ZITRONE UND PETERSILIE

Am Wochenende hat das schöne Wetter geradezu danach geschrien, dass der Grill angeheizt wird – und wer wird dem schönen Wetter schon widersprechen? Auf den Grill kamen 2 Forellen, gefüllt mit Zitrone und Petersilie, dazu gab es Rosmarin-Folienkartoffeln und einen Gurke-Zucchini Salat. Eigentlich eine klassische gegrillte Forelle mit Zitrone. Das Ganze auf dem frisch begrünten Balkon – was will man mehr?



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Forellen

1 Zitrone

1 kleines Bund Petersilie

Salz

### Für die Rosmarinkartoffeln:

2-3 große Kartoffeln

2 TL Butter

1 Zweig Rosmarin

Pfeffer & Salz

### Für die schnelle Kräuterbutter:

3 EL Butter

etwas frische Petersilie

Pfeffer & Salz

1 Prise Knoblauchpulver

### Für den Gurke-Zucchini Salat:

1/2 Salatgurke

1 kleine Zucchini

2 TL Dill-Öl

1 TL Zitronenöl

3 TL Balsamico Bianco

1/2 TL Dill (getrocknet)

Pfeffer & Salz

1 TL Zitronensaft

1 Prise Zucker

#### ZUBEREITUNG:

Zuerst kommen die Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser und werden gekocht. Die Forellen brauchen glücklicherweise keine große Vorbereitung. Ich spüle beide Fische kurz ab und aus und tupfe die Bauchhöhle mit etwas Küchenpapier trocken. Dann reibe ich den Fisch von Innen mit Salz ein und schneide für jede Forelle 2 dünne Zitronenspalten die ich hinein lege. Die Petersilie wird abgespült, trockengeschüttelt und ebenfalls in die Forelle gelegt.



Jetzt wird jeder Fisch in ein Grillgitter gespannt – das hat schlicht und einfach den Vorteil, dass die Füllung nicht rausfällt und sich die Fische besser wenden lassen. Dann geht es ab auf den Grill!



Während ich mich mit „Helfern“ in der Küche sehr schwer tue trete ich den Platz am Grill gerne an meine bessere Hälfte ab. Wichtig ist, dass der Fisch bei nicht zu hoher Hitze gegrillt wird und dass man ihn regelmäßig wendet – sonst bleibt die Haut am Grillrost kleben. Die Kartoffeln gieße ich ab sobald sie fast gar sind und wickel sie mit einem Stückchen Butter, Pfeffer, Salz und etwas Rosmarin in ein Alufolienbonbon. So können sie direkt mit auf den Grill.



Weiter geht es – die restliche Petersilie wird fein gehackt und mit Butter, Pfeffer, Salz und etwas Knoblauchpulver gemixt. Eine wirklich schnelle Kräuterbuttermixtur.



Einen Blick nach draußen werfen – die Forellen werden bestens betreut – dann mit der Gemüsereibe die Gurke und die Zucchini in dünne Scheiben reiben. Beides zusammen in eine Schüssel geben und mit Dill-Öl, Zitronenöl, Balsamico Bianco, Zitronensaft, Dill, einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Abschmecken und je nach Geschmack noch etwas verfeinern.





Auf jeden Teller ein Stück Zitrone geben und den Fisch vorsichtig aus seinem Gitter befreien. Aufpassen, dass die Haut nicht kleben bleibt. Mit der Folienkartoffel und etwas Kräuterbutter anrichten. Den Salat extra dazu stellen.



Am besten einen Extrateller für Gräten, Kopf und Schwanz bereit stellen. Dann steht einem leckeren Essen nichts mehr im Wege. Dazu passt gut ein Glas Weißwein, hier ein neuseeländischer Sauvignon Blanc.

Viel Spaß beim Grillen!

---

## MANGOLD SUPPE MIT INGWER UND SAIBLINGSFILET

### MANGOLD SUPPE MIT INGWER UND SAIBLINGSFILET

Inspiriert von der Kopfsalatsuppe mit Ingwer und Bachsaibling von Cornelia Poletto, die ich im Küchenschlachtfinale kochen durfte, ist dieses Süsschen entstanden. Anstelle von Kopfsalat verwende ich Mangold - aus dem einfachen Grund, dass ich noch 2 Mangoldköpfe im Kühlschrank schlummern habe die darauf warten verarbeitet zu werden.



#### Zutaten für 2 Personen:

1 Bachsaiblingsfilet (150g)

1 Mangoldkopf

5cm Ingwer

1 kleine Zwiebel (oder 3 Schalotten)

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

200 ml Gemüsefond

100g Schlagsahne

4 EL Butter

1 EL Zitronenöl

Olivenöl

Salz & Pfeffer

Fleur de sel (hier Ingwer-Hibiskus)

Zubereitung:



Ich fange damit an den Mangold zu waschen und die äußeren Blätter abzutrennen. Die inneren, noch etwas festeren Blätter lege ich für die Einlage beiseite. Von den äußeren Blättern schneide ich den grünen Anteil ab, die Rispen werden entsorgt.



Die grünen Blattanteile zerpfücke ich grob und blanchiere sie für 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser. Danach schrecke ich sie mit eiskaltem Wasser ab.



Der Ofen kann schonmal auf 120°C vorgeheizt werden.

Jetzt schneide ich die Zwiebel / Schalotten und eine Knoblauchzehe in Stücke und schwitze sie im Topf mit etwas Olivenöl an. Die Stücken müssen nicht zu klein sein, da die Suppe später mit dem Stabmixer püriert wird.

Sobald die Zwiebeln glasig sind gebe ich den Fond dazu und lasse alles zusammen kurz aufkochen.

In dieser Zeit halbiere ich das Saiblingsfilet und gebe es in eine kleine hitzebeständige Form. Ich reibe die Schale der Zitrone und ein Stück vom Ingwer darüber und würze den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronenöl. Dann kommt er für ca. 10 Minuten in den Ofen.



Sobald der Fond kocht reduziere ich die Hitze (Stufe 5 von 9) und gebe das blanchierte Mangoldgrün dazu. Der restliche Ingwer wird in die Suppe gerieben, alles wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit dem Stabmixer püriert. Sobald eine schöne, gleichmäßige Konsistenz erreicht ist kommt die Butter dazu. Nochmal kurz aufmixen und die Hitze ausstellen. Den Topf aber trotzdem auf der warmen Herdplatte stehen lassen.



Jetzt werden die inneren Mangoldblätter in Streifen geschnitten und in einer kleinen Pfanne mit einem Schuss Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Ingwer angebraten. Nur kurz - sie sollten nicht zuviele Röstaromen entwickeln! (Erfahrung aus der Küchenschlacht) ☐



Während die Salatblätter schmoren wird schnell die Schlagsahne aufgeschlagen.

Die leicht geschlagene Sahne unter die Suppe mixen, die geschmorten Mangoldblätter in die Suppenteller geben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Haut abziehen. Den Saibling auf den Mangoldblättern platzieren und die Suppe aufgießen.



Noch schnell etwas Fleur de Sel (z.B. Ingwer-Hibiskus) darübergeben.

Voilà - es ist angerichtet!