

G Ø N E
F I S H I N G



G Ø N E
F I S H I N G

MIKKEL KARSTAD

Fotograf
Anders Schønnemann

PRESTEL
MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK





VORWORT

8

MEER

11

SCHOLLE

33

MAKRELE

49

HORNHECHT

69

KAISERHUMMER

87

ROCHEN

105

BINNENGEWÄSSER

117

KRABBENSCHEREN

145

STEINBUTT

157

TINTENFISCH

13

SCHWERTMUSCHELN

189

ZANDER

207

STRAND

227

ANGEL- UND SCHONZEITEN

240

REGISTER

242

ANGEL(AUS-)ZEIT

An meine erste Bekanntschaft mit dem Phänomen Fisch kann ich mich noch gut erinnern, denn diese Erfahrung war wegweisend. Ich war mit meinem Vater und seiner Frau auf Grönland. Wir wollten einem grönländischen Schäfer beim Aufbau seines neuen Hofes helfen. Ein Anwesen inmitten von unberührter Natur, an einem steilen Fjord, der an Schönheit kaum zu überbieten war. Wunderbar!

Mit ein paar anderen Jungs aus Dänemark kletterte ich eines Tages dort hinunter. Wir hatten kein großartiges Angelzeug dabei, nur eine Handleine und Blinker, die wir so weit auswarfen, wie wir eben konnten. Mehr als 10–15 Meter waren nicht drin, aber schon beim zweiten Wurf biss ein riesiger Kabeljau an. Im Ernst! Na ja, vielleicht war er nicht ganz so groß, aber für einen sechsjährigen Jungen war das ein Riesenfisch und ein Erlebnis, das man so schnell nicht mehr vergisst.

Den Rest des Tages und eigentlich den Rest des ganzen Monats, den wir auf Grönland verbrachten, machten wir dann Ernst mit der Angelei. Wir fingen richtig viele Fische: Kabeljau, Seescorpion, Heilbutt und den herrlichsten

Wildlachs aus diesem fischreichen Strom. Wir haben in dem Monat eigentlich nichts als Fisch gegessen. Und es schmeckte fantastisch! Allerdings erinnere ich mich, dass es bei unserer letzten Mahlzeit vor der Rückfahrt nach Dänemark Lamm mit Kartoffeln gab. Und ich habe nie zuvor ein einfaches Lammgericht mit dicken, gekochten Kartoffeln so lecker gefunden. In Sachen Fisch hatte ich jedoch „angebissen“.

Seitdem drehte sich in meinen Sommerferien auf Anholt alles nur noch um Fisch und Schalentiere. Ich nahm einen Ferienjob am Hafen an und pulte gemeinsam mit den Fischern die Seesetzungen und Taschenkrabben aus dem Netz. Und nachmittags ging es mit einem kleinen Schwimmer und Garnelen am Haken auf Petermännchenfang. Mein Rekord lag damals bei 41 Petermännchen an einem Nachmittag. Und obwohl mich der erste direkt mit seinem Giftstachel erwischte, gab ich nicht auf. Auch wenn mir das Gift ganz schön zu schaffen machte.

Dann noch die Ferien bei meiner Verwandtschaft... Mein Onkel stellte Reusen auf und wir machten uns früh am Morgen auf zum seichten, warmen Wasser, um Fjordgarnelen zu fangen. Hinzu kamen die vielen Strandkrabben, die ich mit meinen Cousins im Hafenbecken fing. Krabbenleinen leisteten uns gute Dienste. Alles, was wir fingen, kam selbstverständlich später am Tag auf den Tisch: gebratener Aal mit Frühkartoffeln, Petersiliensoße und Gurkensalat, frisch gepulte Fjordgarnelen mit geröstetem Brot und hausgemachter Mayonnaise. Und erst die Strandkrabbensuppe – so simpel und so gut!

Als ich mich für meine Kochlehre entschied, erstellte ich eine Liste mit über 10 Restaurants in Kopenhagen, bei denen mich eine Ausbildung reizte. Ganz oben auf dieser Liste stand Krogs Fiskerestaurant: ein Lokal mit wirklich gutem Ruf, das damals als bestes Restaurant für Fisch und Schalentiere galt. Für mich also sonnenklar, dass ich hier in die Lehre gehen wollte. Ich hatte das Glück, tatsächlich bei Krogs anfangen zu können. Vier Jahre blieb ich dort und lernte noch mehr über den

Umgang mit Fisch, als ich schon aus der Kindheit wusste. Ein paar Jahre lang konnte ich nicht so viel angeln gehen, wie ich es gern gehabt hätte, und deshalb habe ich meinen Kindern leider nicht dieselbe Leidenschaft zum Angeln vermitteln können, wie sie in mir ganz natürlich in meiner eigenen Kindheit gewachsen ist. Als ich aber mit meiner Familie drei Wochen an der amerikanischen Westküste Urlaub machte, hatten wir Zeit, Krebse von Hand zu fangen und mit dem Spinner ein paar schöne Forellen im Wilson River zu holen: Dungeness Crabs, Gaper Clams und die wilden Austern in der Netars Bay. Zubereitet haben wir alles auf dem Grill in der Hütte, in der wir wohnten. Und seit ich sah, wie glücklich alle damit waren und den Stolz der Kinder spürte, wie sie mit all diesen wunderbaren Gaben aus Fluss und Meer umgingen, bin ich sicher, dass Angeln und die Zubereitung von Fisch und Schalentieren – und nicht zuletzt das Verspeisen – in unserem Alltag einen höheren Stellenwert genießen sollte.

Mein Herz hat schon immer für Fisch und Schalentiere geschlagen. Ich liebe die Zubereitung und den Geschmack von Fisch. Genauso viel Spaß macht es mir, diese Leidenschaft auch anderen zu vermitteln. Nicht, um Menschen zu erziehen, sondern einfach nur um zu zeigen, wie leicht und simpel es sein kann, Fisch zuzubereiten. Und dass es dabei nahezu unendlich viele Varianten gibt.

In Dänemarks Gewässern gibt es so viel unglaublich leckeren, herrlichen Fisch. Und trotzdem essen wir eigentlich immer dieselben Sorten. Deshalb möchte ich mit diesem Buch ein paar Anregungen liefern, einmal andere Fischarten zu probieren. Und das auch mal auf ungewöhnliche Art.

Sämtliche Fische und Schalentiere aus diesem Buch können Sie in den Gewässern Dänemarks selbst fangen oder beim Fischhändler kaufen... Geben Sie sich einfach einen Ruck – denn diesen Genuss sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Scholle in Zeitung 18 · Stockbrot mit Spargel und Apfelrosen 21 · Warm geräucherter Aal auf dem Grillkamin mit Heu und Glut 24 · Strandkrabben-Bisque mit Mais, gebratenem Kohl und Estragon 29 · Knusprige Plätzchen mit getrockneten Blaubeeren und Dinkelflocken 30

MEER













SCHOLLE IN ZEITUNG

4 PERSONEN

4 ganze Schollen
etwas Seetang oder Kräuter
Salz
1–2 Zeitungsseiten

Die Zeitung auf dem Tisch ausbreiten, Seetang und Scholle darauf legen und mit Salz bestreuen. Die Schollen sorgfältig in den Seetang und das Zeitungspapier einschlagen. Das Zeitungspapier wässern, bis es gut durchfeuchtet ist. Dann die restlichen Schollen ebenfalls so einschlagen und ins Feuer legen.

Am besten legen Sie nicht mehr als zwei Schollenpakete gleichzeitig hinein, sonst ist der Hitzeverlust zu hoch. Man kann problemlos ein Stück Brennholz auf die Pakete legen, damit die Schollen von allen Seiten erhitzt werden. Die Schollen ca. 15 Minuten im Feuer garen lassen oder bis das Zeitungspapier allmählich trocknet und von außen zu brennen beginnt.

Dann die Pakete aus der Glut nehmen und auspacken. Die Haut von den Schollen schaben und den Fisch sofort heiß verspeisen. Mit knusprigen Ecken von Spargel-Stockbrot und knackigem, grünem Salat servieren.





STOCKBROT

MIT SPARGEL UND APFELROSEN

4 PERSONEN

8 Stangen grüner Spargel
1 Handvoll Apfelrosen (ungespritzt,
man kann auch Löwenzahn oder
Holunderblüten nehmen)
1 Portion Stockbrotteig
4–8 Stockbrotspieße
Salz
etwas Olivenöl

15 g Hefe
300 ml Wasser
100 ml Bier
1 EL Olivenöl
600 g ökologisches Weizenmehl
etwas Salz

Die Spargelenden abschneiden und die Stangen dann in kaltem Wasser abwaschen. Eine Spargelstange an einen Spieß legen und Teig darum formen. Ein paar Apfelrosenblätter mit in den Teig einarbeiten, während Sie ihn um den Spieß wickeln.

Die restlichen Stockbrote mit Spargel vorbereiten und danach über dem Feuer backen, bis die Oberfläche schön golden und das Innere fertig gebacken ist. Dann hat auch der Spargel Hitze abbekommen, ist aber noch knackig. Ein bisschen Salz darüber streuen, vielleicht auch mit etwas Olivenöl bestreichen. Die fertigen Stockbrote mit den ganzen, gebackenen Schollen in Zeitung genießen.

Dieses Stockbrot kann auch einfach wie „normale“ Spargel-Ecken im Ofen zubereitet werden. Dann bei 200 Grad für ca. 12–15 Minuten backen.

STOCKBROTTEIG

Hefe mit Wasser und Öl mischen, Olivenöl und etwas Mehl dazugeben. Danach noch Salz und zuletzt das Mehl hinzufügen. Jetzt alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ungefähr 1 Stunde gehen lassen, bevor es ans Basteln der Stockbrote geht.





HEISSGERÄUCHERTER AAL

AUF ANZÜNDKAMIN MIT HEU UND GLUT

4 PERSONEN

2 Aale

etwas Salz

1 Anzündkamin

Heu und ein Stückchen glühendes Brennholz

1 Bund Schnittlauch, gern mit Blüte

2 pasteurisierte Eigelb

1 EL Senf

1 EL Apfelessig

1 TL Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

150 ml Rapsöl oder Traubenkernöl

Aale abziehen, von Blut und Innereien säubern. Gut in kaltem Wasser spülen. Die Aale mit etwas Salz bestreuen und 15–20 Minuten ziehen lassen.

Heu mit einem glühenden Stückchen Holz in den Anzündkamin legen. Anzündkamin umdrehen, so dass er auf dem Kopf steht. Die Aale auf das Bodenrost legen, das jetzt nach oben zeigt. Rauch und Hitze steigen so direkt zu den Aalen hoch.

Aale etwa 10 Minuten räuchern. Sie werden durch Rauch und Hitze der Glut gegart. Aale vom Anzündkamin nehmen und mundgerechte Stücke mit Schnittlauchmayo und Schnittlauchblüten servieren.

SCHNITTLAUCHMAYO

Schnittlauch, Eigelbe, Senf, Essig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Mit dem Stabmixer zu einer dicken, grünen Eiercreme schlagen. Öl langsam in dünnem Strahl unter Schlagen hinzufügen, damit die Mayonnaise nicht gerinnt. Wenn Sie das gesamte Öl hinzugefügt haben, mit etwas Salz, Pfeffer und eventuell mehr Essig abschmecken. Mayonnaise zum geräucherten Aal servieren. Auch gut zum Brot mit Ei oder Kartoffeln (traditionell-dänisches æggemad und kartoffelmad) oder im Sandwich.

Hinweis:

Vom 10. Mai bis zum 31. Juli ist in Dänemark Schonzeit für den Aal. In dieser Zeit dürfen keine Reusen aufgestellt werden. In Deutschland ist die Schonzeit Ländersache und kann von Jahr zu Jahr variieren.



Strandkrabben-Bisque mit Mais, gebratenem Kohl und Estragon







STRANDKRABBEN-BISQUE

MIT MAIS, GEBRATENEM KOHL UND ESTRAGON

4 PERSONEN

1 kg lebende Strandkrabben
50 ml Rapsöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
2 frische Tomaten
5 Zweige Thymian
100 ml Apfelsaft
1 Weizenbier, 33 cl
1½–2 l Wasser
Salz, Zucker, Essig und frisch gemahlener
Pfeffer zum Abschmecken
ein alter, gusseiserner Topf
2 Maiskolben
¼ Spitzkohlkopf
Estragon

Strandkrabben sind für Suppen vorzüglich geeignet und schenken ein fantastisches Aroma. Viel mehr auch nicht. Die Krabben mit dem Kopf voran in kochendes Wasser gleiten lassen. Kurz kochen und dann abtropfen.

Krabben mit dem Rücken auf ein Schneidebrett legen und den Brustpanzer mit einem kräftigen Messer längs zerteilen. Krabben und Saft vom Brett in eine Schüssel geben.

Topf aufs Feuer stellen und richtig heiß werden lassen. Krabben mit dem geputzten Gemüse und Thymianzweigen in Öl rösten, bis sie gegart sind. Saft und Bier hinzufügen, aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann Wasser hinzugeben, das die Krabben und die Kräuter bedeckt, alles wieder zum Kochen bringen.

Wenn die Suppe 20 Minuten geköchelt hat, abseihen und etwas reduzieren lassen. Mit Salz, Zucker, Apfelessig und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Mais vom Kolben schneiden und den Spitzkohl in mundgerechte Stücke teilen. Die fertige Suppe mit dem rohen, knackigen Mais, Spitzkohl und etwas gehacktem Estragon schön heiß mit leckerem Brot servieren. Eine ganz einfache, herrlich aromatische Suppe.

KNUSPRIGE PLÄTZCHEN

MIT GETROCKNETEN BLAUBEEREN UND DINKELFLOCKEN

4 PERSONEN

160 g Dinkelflocken
140 g Weizenmehl
150 g Puderzucker
225 g weiche Butter
etwas Salz
1 Ei
3–4 EL getrocknete Blaubeeren

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut zu einem glatten Teig vermischen. Eventuell einen Löffel Dinkelflocken zurückbehalten, um den Teig darin leichter auszurollen.

Teig in Würstchen rollen und in den Kühlschrank legen. Wenn der Teig kalt ist, in Stücke mit ½ cm Dicke schneiden. Diese auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Die Plätzchen für 10–12 Minuten bei 170 Grad knusprig und golden backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Zu einer schönen Tasse Kaffee knabbern oder in einem luftdichten Behälter für die nächste Angeltour aufheben.

Tipp

Die Kekse können auch mit Hafer- statt Dinkelflocken gebacken werden. Und statt der getrockneten Blaubeeren kann man andere Beeren oder Obst nehmen.



Gebratenes Schollenfilet mit Blumenkohl und Kronendill 37 · Gebackene Scholle in der Auflaufform mit Möhren, Schalotten und Basilikum 41 · Gedämpfte Scholle mit sahniger Kräuterbutter, Bohnen und Haselnüssen 44 · Ganze, gebratene Scholle mit Pilzen, Frühlingszwiebeln und Petersilie 47

SCHOLLE





GEBRATENES SCHOLLENFILET

MIT BLUMENKOHL UND KRONENDILL

4 PERSONEN

1 Blumenkohl
1 Schirmchen Kronendill
100 ml Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
4 große, doppelte Schollenfilets
etwas Roggenmehl
10 g Butter
etwas Olivenöl
1 ungespritzte Zitrone

Blumenkohl in größere Stücke bzw. Röschen teilen. Einige Röschen in ganz dünne Scheiben schneiden. Eventuell eine Reibe verwenden und den geschnittenen Kohl dann in kaltes Wasser legen. Die Röschen mit dem Kronendill für etwa 2–3 Minuten in einer heißen Pfanne mit Olivenöl braten, bis sie Farbe annehmen und etwas weich sind. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Blumenkohlröschen aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben, damit sie warm bleiben.

Pfanne trocknen, etwas Öl und Butter hineingeben und kurz aufschäumen lassen. Schollenfilets in Roggenmehl wenden, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Filets ca. 1 Minute von jeder Seite schön goldbraun braten, sodass sie in der Mitte immer noch saftig bleiben.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit dem gebratenen Blumenkohl, den fein geschnittenen Blumenkohlröschen, Kronendill, fein geriebener Zitronenschale, Zitronensaft und etwas von der Butter aus der Pfanne anrichten. Die Filets zu frischem Brot und einem grünen Salat servieren.

Gebackene Scholle in der Auflaufform mit Möhren, Schalotten und Basilikum





GEBACKENE SCHOLLE

IN DER AUFLAUFFORM MIT MÖHREN, SCHALOTTEN UND BASILIKUM

4 PERSONEN

4 Schollen

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

4 Schalotten

8 Möhren mit Laub

1 ungespritzte Zitrone

1 Bund Basilikum

50 ml Olivenöl

Kontrollieren, dass die Schollen frisch sind. Schollen häuten, von Blut und Innereien säubern und gründlich in kaltem Wasser spülen (vielleicht erledigt das aber auch der Fischhändler für Sie). Die Schollen in 2–3 kleinere Stücke schneiden und in eine feuerfeste Form geben. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren waschen und klein schneiden. Möhren, Zwiebeln, Zitronenscheiben und Basilikum über die Schollenstücke geben, alles mit Zitronensaft beträufeln und die Auflaufform in den Ofen schieben.

Die Schollenstücke mit dem Gemüse bei 170 Grad für 15–17 Minuten im Ofen backen, bis der Fisch gar ist und die Gemüse weich sind. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Fisch sofort mit frischem Brot und nach Geschmack mit Salzkartoffeln servieren.





Gedämpfte Scholle mit sahniger Kräuterbutter,
Bohnen und Haselnüssen

GEDÄMPFTE SCHOLLE

MIT SAHNIGER KRÄUTERBUTTER, BOHNEN UND HASELNÜSSEN

4 PERSONEN

200 g grüne Bohnen
2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
4 doppelte Schollenfilets
50 ml Weißwein
50 ml Wasser
50 g frische Haselnüsse
oder 25 g Haselnusskerne
½ Bund glatte Petersilie

Enden abschneiden und Bohnen für 1–2 Minuten in Salzwasser blanchieren. Danach direkt in kaltem Wasser abschrecken. Bohnen aus dem Wasser in eine Schüssel legen und mit etwas Öl und Essig, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer marinieren.

Die Schollenfilets in einen großen Bräter legen. Weißwein, Wasser, Salz und frisch gemahlener Pfeffer hinzufügen. Deckel auf den Bräter auflegen, auf den Herd stellen und Inhalt zum Kochen bringen. Die Schollenfilets 1–2 Minuten dämpfen. Hitze abschalten und Filets etwas ziehen lassen.

Schollenfilets aus dem Bräter nehmen und in tiefen Tellern oder Schalen mit Klecksen von Kräuterbutter und den marinierten Bohnen servieren. Zum Schluss mit gehackten Haselnüssen und gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp

Doppeltes Schollenfilet: Eine Scholle hat 4 Filets, 2 an der Ober- und 2 an der Unterseite. Man kann sie in 4 Einzelfilets teilen oder die beiden Filets, die an derselben Seite sitzen, so schneiden, dass sie weiter zusammenhängen und ein Doppelfilet bilden.

60 g Butter
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 ungespritzte Zitrone
1 EL Sojasoße
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

KRÄUTERBUTTER

Butter in eine Schüssel geben und mit fein gehackter Petersilie, Knoblauch, fein geriebener Schale und Saft der Zitrone, Sojasoße, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer zu einer glatten, homogenen Kräuterbutter verrühren. Etwas Kräuterbutter auf die dampfenden Schollen geben oder Butter separat in einer Schale servieren.



GANZE GEBRATENE SCHOLLE

MIT PILZEN, FRÜHLINGSZWIEBELN UND PETERSILIE

4 PERSONEN

4 ganze Schollen
Vollkornweizenmehl
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
100 g Butter
4 Frühlingszwiebeln mit Grün
10 g Butter
200 g Pfifferlinge
2 EL Holunderblütenessig
1 Bund glatte Petersilie

Kontrollieren, dass die Schollen frisch sind. Schollen häuten, von Blut und Innereien säubern und gründlich in kaltem Wasser spülen (vielleicht erledigt das aber auch der Fischhändler für Sie). Schollen in Mehl wenden, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und aufschäumen lassen. Schollen für 3–4 Minuten von jeder Seite in der Butter braten, bis beide Seiten schön golden sind (wahrscheinlich können Sie nur eine Scholle auf einmal in der Pfanne braten, es sei denn, Sie haben eine Riesenpfanne. Sonst einfach zwei Pfannen verwenden.

Grün (etwas zur Seite legen) und Wurzeln der Zwiebeln entfernen. Der Länge nach vierteln und in einen Topf mit etwas Wasser, Salz und 10 g Butter legen. Zwiebeln abgedeckt ca. 2 Minuten schmoren, bis sie weich sind, aber noch etwas Biss haben. Die Zwiebeln vom Herd nehmen und bis zum Servieren abgedeckt stehen lassen, damit sie warm bleiben.

Pfifferlinge putzen und in kleinere Stücke schneiden. In der Pfanne für 2–3 Minuten in etwas Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und Blättchen von den Stielen abziehen. Schollen mit den dampfenden Frühlingszwiebeln, Pfifferlingen und der Bratbutter, gewürzt mit etwas Essig und gehackter Petersilie, servieren.

Tipp

Ein guter Trick, um zu überprüfen, ob die Schollen gar sind: Suchen Sie die spitze Gräte, die sich direkt dort unten befindet, wo der Kopf abgeschnitten wurde. Wenn Sie diese Gräte ohne Widerstand herausziehen können, ist die Scholle fertig. Sitzt sie noch fest, braucht der Fisch noch eine Weile in der Pfanne.

Gebratene Makrele mit Mais, Kohlrabi und Bronzefenchel 52 · Gegrillte Makrele mit salzigen schwarzen Johannisbeeren und Rote Bete 55 · Gebratene Sylt-Makrele mit Tomate, Nektarine und Fichtentrieben 56 · Roggenbrot mit neuen Kartoffeln, geräucherter Makrele, Räuchermayo, Radieschen und Kapuzinerkresse 59 · Gesalzene Makrele mit Kürbis, Kumquats, geröstetem Buchweizen und Sauerklee 60 · Ganze Makrele im Salz-Kräuter-Mantel mit Zitrone und Fenchel 66

MAKRELE



GEBRATENE MAKRELE

MIT MAIS, KOHLRABI UND BRONZEFENCHEL

4 PERSONEN

2 ganze Makrelen

2 ganze Maiskolben

1 Kohlrabi

2 EL Olivenöl

25 g Butter

1 ungespritzte Zitrone

etwas Bronzefenchel

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Makrelen in Filets schneiden, auf Gräten prüfen und diese eventuell mit der Grätenzange entfernen. Filets auf einen Teller legen, mit etwas Salz bestreuen und für 10 Minuten ziehen lassen.

Maiskörner vom Kolben schneiden und in eine Schüssel geben. Kohlrabi schälen und in Würfel mit einer Größe von ca. 1 × 1 cm schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und die Makrelenfilets mit etwas Öl auf der Hautseite ca. 2 Minuten braten, bis die Haut knusprig und golden ist. Filets wenden und nochmals etwa 30 Sekunden braten. Danach auf einen Teller legen.

Butter in die Pfanne geben und die Maiskörner mit dem Kohlrabi darin 1–2 Minuten braten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit fein geriebener Schale und Saft der Zitrone und dem gehackten Bronzefenchel abschmecken.

Mais und Kohlrabi auf die gebratenen Makrelenfilets geben, mit etwas zusätzlichem Bronzefenchel bestreuen und den Fisch mit frischem Brot und einem kleinen Salat servieren.





GEGRILLTE MAKRELE

MIT GESALZENEN SCHWARZEN JOHANNISBEEREN UND ROTE BETE

4 PERSONEN

2 ganze Makrelen oder 4 Filets

100 ml gutes Olivenöl

Salz

10 Zweige Thymian

4 frische Rote Bete

100 g gesalzene schwarze Johannisbeeren

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

500 g frische oder tiefgefrorene

schwarze Johannisbeeren

10 g Salz

Die Makrelen auf Frische kontrollieren und eventuell den Fischhändler bitten, Filets zu schneiden. Makrelenfilets in etwas Olivenöl, Salz und Thymian wenden und vor dem Grillen 10 Minuten ziehen lassen.

Rote Bete waschen und mit der Reibe in feine Scheiben schneiden. Dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die gesalzene Johannisbeeren und etwas von deren Flüssigkeit zusammen mit Olivenöl zu einem separaten Dressing verrühren.

Die Makrelenfilets auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne auf der Hautseite ca. 2 Minuten braten, bis die Haut knusprig und golden ist. Filets dann wenden und weitere 30 Sekunden grillen, sodass sie gerade gar, innen aber noch saftig sind.

Die Makrelenfilets vom Grill nehmen und mit den dünnen Rote-Bete-Scheiben und dem Dressing aus gesalzene schwarze Johannisbeeren servieren. Mit etwas Thymian und Meersalz bestreuen.

GESALZENE SCHWARZE JOHANNISBEEREN

Johannisbeeren und Salz in ein Marmeladenglas geben und gut vermischen. Das Glas für 4–5 Tage offen in der Küche stehen lassen, bis der Inhalt beginnt, im Salz und eigenem Saft zu gären bzw. zu fermentieren. Die Johannisbeeren täglich wenden und ansonsten einfach sich selbst überlassen.

Nach etwa 5 Tagen wird das Glas verschlossen, die Johannisbeeren kommen in den Kühlschrank oder an einen anderen kühlen Ort. Sie können jetzt verwendet werden.

GEBRATENE SYLT-MAKRELE

MIT TOMATEN, NEKTARINEN UND FICHTENTRIEBEN

4 – 6 PERSONEN

4 Makrelen oder 8 Filets
(à 300–400 g pro Stück)
2 EL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 rote Zwiebel
2 Nektarinen
20 kleine Cocktail-Tomaten
300 ml Wasser
300 ml Apfelessig, Weißweinessig
oder ein anderer Obstessig
15 kleine, junge Fichtentriebe
10 ganze schwarze Pfefferkörner
100 g Zucker

Tag 1 – prüfen, ob die Makrelen frisch sind. Sie sollten gut duften und eine schöne Schleimschicht aufweisen. Makrelen putzen, waschen und filetieren (oder den Fischhändler bitten, das zu übernehmen).

Die Filets auf der Hautseite in einer heißen Pfanne ca. 2 Minuten braten, sodass die Haut golden und knusprig wird, während die Fleischseite noch leicht roh bleibt. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Filets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen.

Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Nektarinen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Nektarinen und Tomaten zusammen mit Wasser, Essig, Fichtentrieben, Pfefferkörnern und Zucker in einen Topf geben. Topf zum Kochen bringen und die Masse nach dem Aufkochen sofort über die Makrelenfilets gießen. Lassen Sie die Filets in der warmen Masse ziehen und am nächsten Tag im Kühlschrank weiter ruhen.

Tag 2 – Nehmen Sie die Makrelenfilets aus dem Kühlschrank und servieren Sie diese mit dem Gemüse-Sylt auf einem frischen Stück Roggenbrot, garniert mit frischem Fenchel. Die Makrelen können als zweites Frühstück oder zum Abendbrot gegessen werden. Am Abend vielleicht mit neuen Salzkartoffeln oder gebackenem Wurzelgemüse. Die Filets können auch in der Auflaufform bei 160 Grad für 8–10 Minuten aufgewärmt und heiß gegessen werden.





ROGGENBROT

MIT NEUEN KARTOFFELN, GERÄUCHERTER MAKRELE, RÄUCHERMAYO, RADIESCHEN UND KAPUZINERKRESSE

4 PERSONEN

1 geräucherte Makrele
500 g neue Kartoffeln
6 Radieschen
1 Tasse Kapuzinerkresse
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
4 Scheiben grobes Roggenbrot

300 ml Rapsöl
4 Eigelb
1 EL Senf
3 EL Apfelessig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Gräten und Haut der Makrele komplett entfernen, Fisch auf einen Teller legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Gräten und Haut in einen Topf geben, das Rapsöl darüber gießen und das Öl vorsichtig auf 50–60 Grad erhitzen. Topf vom Herd nehmen, das Öl abkühlen und das Aroma der Makrelengräten aufnehmen lassen.

Kartoffeln waschen und in einen Topf mit Wasser und etwas Salz geben, sodass sie bedeckt sind. Kartoffeln abgedeckt 8–10 Minuten kochen lassen, Hitze abschalten und fertig garen lassen.

MAYO

Eigelbe, Senf, Essig, Salz und frisch gemahlener Pfeffer glatt und cremig schlagen. Danach das abgekühlte, abgeseigte Makrelenöl schrittweise in die Eimasse schlagen, sodass die Masse kontinuierlich Öl aufnimmt und dicker wird, bis das Öl verbraucht ist. Mayonnaise eventuell noch mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die 4 Roggenbrotscheiben mit der Mayo bestreichen. Die warmen, gekochten Kartoffeln halbieren und auf das Brot legen. Mit Stücken der geräucherten Makrele, dünnen Radieschenscheiben und der Kapuzinerkresse toppen. Mit etwas zusätzlichem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Brote als herzhaftes zweites Frühstück servieren.

GESALZENE MAKRELE

MIT KÜRBIS, KUMQUATS, GERÖSTETEM BUCHWEIZEN UND SAUERKLEE

4 PERSONEN

1 Makrele
1 TL Meersalz
1 Kürbis (Butternut-Kürbis)
100 ml Olivenöl
4 Kumquats
2 EL Apfelessig
1 TL Akazienhonig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Buchweizen
2 Handvoll roter Sauerklee

Prüfen, ob die Makrele frisch ist. Bei diesem Rezept ist es sehr wichtig, dass sie wirklich frisch ist, weil sie „nur“ gesalzen und nicht gegart wird. Makrele in Filets schneiden, sodass sie völlig grätenfrei ist. Makrelenfilets mit der Hautseite nach unten auf einen Teller oder in eine Form legen. Mit Salz bestreuen. Filets mit Folie abdecken und mit dem Salz 6–12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. In etwas Olivenöl wenden. Die Scheiben in einer heißen Grillpfanne ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Sie bekommen ein hübsches Grillmuster und werden weich.

Kumquats in sehr dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Essig, Honig, dem restlichen Öl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einem Dressing rühren. Kürbisscheiben aus der Pfanne nehmen und im Dressing wenden, während sie noch warm sind. So nehmen sie Dressing und Kumquat-Aroma in sich auf.

Buchweizen in einer trockenen Pfanne rösten, bis die Körner „ploppen“ und golden werden.

Makrelenfilets in dünne Scheiben schneiden und mit Kürbis und Kumquat-Dressing anrichten. Mit dem gerösteten Buchweizen und Sauerklee bestreuen. Eventuell zusätzlich mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.







Ganze Makrele im Salz-Kräuter-Mantel mit Zitrone und Fenchel



GANZE MAKRELE IM SALZ-KRÄUTER-MANTEL

MIT ZITRONE UND FENCHEL

4–6 PERSONEN

2–3 Makrelen, je nach Größe

2 Handvoll gemischte Gewürzkräuter

(Minze, Estragon, Liebstöckel,

Thymian, Petersilie)

1 Zitrone

ca. 2 kg grobes Salz

Makrelen putzen und gründlich mit kaltem Wasser spülen.
Mit einem Stück Küchenrolle abtupfen.

Etwas Salz in eine große, feuerfeste Form geben und die Makrelen darauf legen. Danach die Gewürzkräuter, Zitronenscheiben und das restliche Salz darauf geben, sodass die Makrelen fast bedeckt sind.

Die Fische bei 170 Grad für 20–25 Minuten im Ofen backen, bis das Salz hart geworden ist und einen Mantel um den Fisch gebildet hat. Die Makrelen sind unter diesem Mantel fertig gegart und in der Mitte schön saftig.

Fisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ziehen lassen, bevor der Salzmantel entfernt und der Fisch von den Gräten abgezogen wird. Die Makrelen mit dem knackigen Fenchelsalat servieren.

Dieses Rezept kann auch mit anderen Fischen zubereitet werden, z. B. mit Scholle, Knurrhahn, Petermännchen, Zander oder Barsch. Wichtig ist nur, dass Sie einen ganzen Fisch und keine Filets zubereiten. Diese würden zu viel vom Salz aufnehmen.

2 Fenchelknollen
2 Schalotten
1 Bund Estragon
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 Zitrone

FENCHELSALAT

Spitzen und Wurzelenden entfernen und den Fenchel dann in dünne Scheiben schneiden. Verwenden Sie die Reibe oder ein scharfes Messer. Danach den Fenchel in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Schalotten abziehen und in sehr dünne Ringe schneiden. Estragon waschen und grob hacken. Wasser vom Fenchel abgießen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Estragon unterheben. Den Fenchel mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Zitrone halbieren, eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Zitrone mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Zitrone für 4–5 Minuten braten lassen, bis die Schnittflächen gut gebräunt sind.

Die gebratene Zitrone über der Makrele im Salzmantel auspressen und den Fenchelsalat zum Fisch servieren.

Warm geräucherter Hornfisch an Sylt von grünen Tomaten 74 · Frittierter Hornfisch mit Blumenkohl, Sanddorn und Estragon 76 · Gebratener Hornfisch mit Gurke, Radieschen und Petersilie 79 · Ganzer, gegrillter Hornfisch à la latino mit Limette, Sylt von roten Zwiebeln, Koriander, Minze und Joghurt 82 · Gebratener Hornfisch mit Topinambur, Äpfeln, Holunder und Sauerklee 85

HORNFISCH





Warm geräucherter Hornfisch an Sylt von grünen Tomaten

WARM GERÄUCHERTER HORNFISCH

AN SYLT VON GRÜNEN TOMATEN

4 PERSONEN

2 ganze Hornfische

Salz

2 Handvoll Räucherspäne

etwas Schnur

Hornfische gründlich reinigen und in kaltem Wasser spülen, damit Blut und Innereien entfernt werden. Abtrocknen und in eine Aufaufform legen. Mit Salz bestreuen und 1 Stunde ziehen lassen.

Fische an Schwanz und Kopf zusammenbinden, so dass sie einen Ring bilden. So werden die Fische einheitlicher geräuchert, als wenn sie aufgehängt werden und sich ein Ende näher am Rauch als das andere befindet. Außerdem nehmen Sie im Räucherofen nicht so viel Platz ein.

Hornfische in den Ofen hängen. Räucherspäne in einen alten Topf geben, auf den Herd stellen und erhitzen, bis sich Rauch bildet. Topf in den Ofen stellen, diesen schließen und auf 60–70 Grad erwärmen. Hornfische 15–20 Minuten lang räuchern, bis die Haut eine schöne, goldene Räucherfarbe angenommen hat und das Fleisch gerade eben gar ist. Die Hornfische können natürlich auch auf dem Grill oder im Räucherofen geräuchert werden.

Die Fische aus dem Ofen nehmen und 15–20 Minuten ruhen lassen, bevor das Fleisch von Gräten und Haut abgezogen wird. Den geräucherten Hornfisch mit dem Sylt von grünen Tomaten, geröstetem Brot und einem schönen Salat servieren.

1 kg grüne Tomaten
1 l Apfelessig
100 ml Wasser
500 g Zucker
1 Stange Zimt
2 Sternanise
1 getrocknete rote Chili
10 ganze, schwarze Pfefferkörner
2 Schalotten
1 EL Salz

SYLT VON GRÜNEN TOMATEN

Tomaten in kaltem Wasser waschen, große vierteln und kleine im Ganzen lassen, dann aber kleine Löcher hineinstechen. Essig, Wasser, Zucker und Gewürze zum Kochen bringen, Tomaten in die kochende Masse legen und 2 Minuten kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und die Tomaten in der Masse abkühlen lassen.

Schalotten schälen und zu den leicht abgekühlten Tomaten geben. Tomaten in ein Marmeladenglas umfüllen und 4–5 Tage ziehen lassen, gern auch mehrere Wochen, bevor sie verwendet werden.

Das Tomaten-Sylt zum geräucherten Hornfisch servieren.

FRITTIERTER HORNFISCH

MIT BLUMENKOHL, SANDDORN UND ESTRAGON

4 PERSONEN

100 ml Sanddorn (frisch oder tiefgefroren)
80 g Zucker
50 ml Wasser
1 EL Apfelessig
50 ml Olivenöl
1 Hornfischfilet
1 60 g Weizenmehl
½ Blumenkohl
2 l Rapsöl
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund Estragon

Sanddorn zusammen mit Zucker, Wasser und Essig in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und dann 5–7 Minuten bei geringer Hitze zu einem dicken Kompott köcheln lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und Olivenöl in den noch warmen Sanddorn einrühren, sodass ein schönes Dressing entsteht. Abkühlen lassen.

Hornfisch auf Gräten und Flossen kontrollieren und eventuell wegschneiden. Filet in dünne Streifen schneiden und in Mehl wenden.

Blumenkohl mit der Reibe oder einem scharfen Messer sehr fein schneiden. In eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, damit er knackig bleibt. Blumenkohl in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2 Liter Rapsöl in einem Topf erhitzen. Es muss so heiß sein, dass es zu sieden beginnt, wenn man einen Zahnstocher hineinhält. Seien Sie vorsichtig, wenn das Öl zu heiß wird, kann es sich entzünden! Die Hornfischstücke nacheinander in das heiße Öl geben, sodass sie ganz knusprig und golden werden. Die krossen Stücke herausheben, auf ein Stück Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Mit Meersalz bestreuen.

Die knusprigen Hornfischstücke mit den Blumenkohlscheibchen, Sanddorndressing und Estragon anrichten. Der Fisch kann als Vorspeise oder Zwischengericht in einem größeren Menü serviert werden.





GEBRATENER HORNFISCH

MIT GURKE, RADIESCHEN UND PETERSILIE

4 PERSONEN

2 Hornfischfilets

2 EL Senf

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

etwas Mehl

8 Radieschen

1 Gurke

3 EL Apfelessig

1 EL Akazienhonig

1 Bund Petersilie

100 ml Olivenöl

2 EL Rapsöl

10 g Butter

Hornfischfilets auf Gräten prüfen und in insgesamt 8 Stücke teilen. Die Innenseite der Filets mit Senf bestreichen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, dann zusammenklappen und in etwas Mehl wenden.

Radieschen putzen und mit der Reibe fein reiben, in eine Schale geben. Danach auch die Gurken ganz fein mit in die Radieschenschüssel schneiden. Gurken-Radieschen-Scheiben mit Essig, Honig, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Gut vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Alles sollte etwas zusammenfallen, aber weiter knackig bleiben.

Petersilie waschen und Blättchen abpflücken. Petersilie mit Olivenöl in den Blender geben (etwas Petersilie als Garnierung zurückbehalten) und zu einem grünen Öl mixen. Das Öl durch ein feinmaschiges Sieb abgießen, so bleibt nur das grüne, reine Öl übrig.

Eine Pfanne erhitzen, Rapsöl und Butter hineingeben, die Hornfischstücke hinzufügen und 2 Minuten von jeder Seite braten, sodass sie eine schöne, knusprige Bratkruste bekommen.

Fisch aus der Pfanne nehmen, die Stücke auf einen Teller legen und mit den knackigen, marinierten Gurken und Radieschen toppen. Etwas Petersilienöl, gehackte Petersilie und Meersalz darüber geben. Der Fisch schmeckt wunderbar mit Salzkartoffeln oder frischem Brot.

Ganzer gegrillter Hornfisch à la latino mit Limette, Sylt von roten Zwiebeln, Koriander, Minze und Joghurt



GANZER GEGRILLTER HORNFISCH À LA LATINO

MIT LIMETTE, SYLT VON ROTEN ZWIEBELN, KORIANDER, MINZE
UND JOGHURT

4 PERSONEN

2 ganze Hornfische
1 EL Fenchelsamen
1 EL Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmel
1 TL getrocknetes Chili
2 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
2 Limetten
2 TL Akazienhonig
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
200 ml Joghurt
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Hornfische gründlich reinigen und in kaltem Wasser spülen, damit Blut und Innereien entfernt werden. Kopf und Flossen entfernen. Die Hornfische dann in Stücke von ca. 10 Zentimetern Länge schneiden. Mit etwas Salz bestreuen.

Kräuter leicht zerstoßen und in eine Auflaufform geben. Die Hornfische in den Kräutern wenden und das Aroma der Kräuter annehmen lassen.

Die roten Zwiebeln schälen und ganz fein schneiden. Mit dem Saft und der fein geriebenen Schale der Limette, dem Honig, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer in eine Schüssel geben. Zwiebeln etwas ziehen lassen, sodass sie zusammenfallen und etwas Schärfe verlieren, aber knackig bleiben.

Die Hornfische auf einem sehr heißen Grill oder in der Grillpfanne 2–3 Minuten von jeder Seite grillen, bis sie eine schöne goldene, knusprige Haut haben. Die Kräuter braten schön ein und geben ihr Aroma an den Fisch ab.

Hornfische vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Sylt von roten Zwiebeln, Joghurt und Kräutern servieren. Den Fisch als zweites Frühstück oder leichtes Hauptgericht mit etwas Brot servieren.





GEBRATENER HORNFISCH

MIT TOPINAMBUR, ÄPFELN, HOLUNDER UND SAUERKLEE

4 PERSONEN

2 Hornfische
etwas Mehl
4 Topinamburen
60 g Holunderbeeren (frisch oder tiefgefroren)
50 ml Apfelessig
2 EL Zucker
50 ml Olivenöl
2 EL Rapsöl
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
2 Äpfel
½ Tasse Sauerklee

Hornfisch auf Gräten und Flossen kontrollieren und eventuell wegschneiden. Filets mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, in insgesamt 8 Stücke schneiden und zusammenfalten, sodass die Hautseite außen liegt. In etwas Mehl wenden und 5–10 Minuten ruhen lassen.

Topinamburen gründlich waschen, nicht schälen. Die Holunderbeeren zusammen mit Essig, Zucker und Olivenöl in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und vorsichtig 1–2 Minuten köcheln lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und die Holunderbeeren 5–10 Minuten ziehen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hornfischstücke in die Pfanne legen und ca. 2 Minuten von jeder Seite braten, bis sie an beiden Seiten eine schöne, goldene Bratkruste zeigen. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Topinamburen und Äpfel in sehr dünne Scheiben schneiden. Dazu entweder die Reibe oder ein scharfes Messer benutzen.

Die gebratenen Hornfische auf einem Teller oder in einer Form anrichten. Darüber die dünnen Scheiben Topinamburen und Äpfel geben, die warme Holunderbeeren-Vinaigrette darüber träufeln und schließlich mit Sauerklee toppen. Den Fisch zum zweiten Frühstück oder als Hauptgericht mit Salzkartoffeln und Brot servieren.

Gebratener Kaiserhummer mit Kürbispüree, Pfifferlingen und Mandeln 89 · Kaiserhummersuppe mit Zucchini, Fenchel und Minze 94 · Ge grillter Kaiserhummer mit Möhren, Himbeeren, knusprigem Roggenbrot und Salzmiere 96 · Kaiserhummer-Tempura mit Fenchel, Sauerklee und gebrannter Zitrone 99 · Holunderblüten-gegrillte Kaiserhummerschwänze mit Räuchermayo an herben Salaten 102

K A I S E R -
H U M M E R





GEBRATENER KAISERHUMMER

MIT KÜRBISPÜREE, PFIFFERLINGEN UND MANDELN

4 PERSONEN

8–12 Kaiserhummer
300 g Pfifferlinge
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
25 g Mandeln
50 ml Olivenöl
etwas Bronzefenchel oder andere Kräuter

1 Hokkaido-Kürbis
25 g Butter
50 ml Apfelessig
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Akazienhonig

Kaiserhummerschwänze abziehen und in eine Form legen. Mit etwas Salz bestreuen und 10–15 Minuten ziehen lassen (Schalen im Kühlschrank für Suppe oder Fond aufbewahren).

Pfifferlinge mit dem Pinsel oder Gemüsemesser putzen. Bei starker Verschmutzung kurz in kaltem Wasser spülen. Die Pilze mit etwas Öl für 2–3 Minuten in einer heißen Pfanne braten, bis sie Farbe annehmen und etwas zusammengefallen sind. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Pfifferlinge aus der Pfanne heben und die Kaiserhummerschwänze in etwas Öl in derselben Pfanne braten, damit sie das Aroma der Pfifferlinge annehmen. Die Hummerschwänze ca. 1 Minute von jeder Seite braten, bis sie eine schöne Bratkruste haben und in der Mitte noch saftig sind. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die gebratenen Kaiserhummerschwänze mit Kürbispüree, Pfifferlingen, gehackten Mandeln und gehacktem Bronzefenchel anrichten. Etwas Olivenöl darüber träufeln.

KÜRBISPÜREE

Kürbis teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Würfel für ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Dann das Wasser abgießen.

Die gekochten Kürbiswürfel zusammen mit der Butter, Essig, Salz, Pfeffer und Honig in den Blender geben und zu einem glatten Püree mixen. Kürbispüree in einen Topf umfüllen, erneut erhitzen und eventuell mit etwas zusätzlichem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kaiserhummersuppe mit Zucchini, Fenchel und Minze



KAISERHUMMERSUPPE

MIT ZUCCHINI, FENCHEL UND MINZE

4 PERSONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4–5 Tomaten
½ Fenchelknolle
1 kg Kaiserhummerschalen und -köpfe
1 EL Olivenöl
10 Zweige Thymian
10 ganze, schwarze Pfefferkörner
200 ml Weißwein
ca. 2l Wasser
100 ml Sahne
Cidre-Essig
Meersalz

Das Gemüse, also Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Fenchel, putzen und in grobe Würfel schneiden.

Einen großen Topf ordentlich erhitzen. Hummerschalen und -köpfe in Olivenöl 3–4 Minuten rösten, ohne dass sie anbrennen (wichtig ist, die Schalen gut anzubräunen, da so das Aroma der Bouillon herrlich intensiviert wird).

Danach die Gemüse hinzufügen und eine weitere Minute mitdünsten. Weißwein dazu geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Dann das Wasser hinzufügen, sodass die Schalen bedeckt sind. Aufkochen lassen und abschäumen. Hitze reduzieren und die Bouillon in aller Ruhe 20 Minuten köcheln lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und weitere 20 Minuten ziehen lassen.

Bouillon durch ein feinmaschiges Sieb abseihen. Schalen und Gemüse leicht mit dem Holzkochlöffel auspressen, damit das ganze Aroma gewonnen wird. Schalen und Gemüse entsorgen. Bouillon in einen Topf gießen und auf die Hälfte reduzieren lassen, damit das Aroma intensiver wird. Bouillon mit Sahne aufkochen und 4–5 Minuten kochen lassen. Bisque zum Schluss mit Essig, Zucker und Salz abschmecken.

4 Kaiserhummer
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 grüne Zucchini
2 EL Olivenöl
1 ungespritzte Zitrone
½ Bund Minze

G A R N I

Kaiserhummer abziehen (Schalen für die Bisque verwenden), Schwänze auf einen Teller legen und mit etwas Salz bestreuen. Für 10 Minuten ziehen lassen.

Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kaiserhummer ca. 30 Sekunden von jeder Seite braten, bis sie eine schöne Bratkruste zeigen und innen noch saftig sind.

Kaiserhummer aus der Pfanne nehmen und danach die Zucchini bei hoher Temperatur 30 Sekunden braten, sodass sie Knackigkeit und Farbe behalten. Pfanne von der Kochstelle nehmen, Hummer mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, fein geriebener Schale und Saft der Zitrone und etwas gehackter Minze bestreuen.

Die Zucchini Mischung in eine Schüssel oder in einen tiefen Teller geben, die Kaiserhummer obenauf und die heiße Bisque darüber gießen. Mit etwas Minze garnieren und die Suppe sofort servieren.