Zanderfilet auf gedämpften Kartoffeln mit karamellisierten Tomaten – glutenfrei

Foto und Rezept von Gisela Martin

3 Personen

Zutaten:
3 Zanderfilets (mit Haut), alternativ ein anderer Fisch, z.B. Scholle o.ä.)
500 gr. Kartoffeln festkochend
250 gr. Kirschtomaten
100 ml Fischfond
2 Knoblauchzehen
1/2 Gläschen schwarze Oliven
2 Schalotten
1 getrocknete Tomate
1 Glas trockener Weißwein (alternativ Brühe)
1 Limette
Salz/Pfeffer/Zucker/Olivenöl/Rosmarin oder Thymian

Zubereitung:
Kirschtomaten halbieren und auf mit Backpapier ausgelegtem

Blech legen, mit Salz und Zucker bestreuen und 1 Stunde bei Ober/Unterhitze 85 Grad (= kandierte Tomaten) im Ofen.

Fischfilet mit ein paar Tropfen Olivenöl einreiben und mit etwas Thymian (alternativ Rosmarin) und Limettenspalten belegen und für 20 Min. marinieren.

Kartoffeln/Schalotten schälen und mit Würfelschneider würfeln.

Im Kessel den Fischfond und ein Glas Weißwein einfüllen.

Die Kartoffel/Schalottenmischung zusammen mit der kleingeschnittenen getrockneter Tomate, kleingeschnittener Knoblauchzehen, Prise Salz, in den Dampfgareinsatz geben. 110 Grad/Rührintervall 3/10 Minuten. Nach 10 Minuten die Oliven und kandierten Tomaten zugeben und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Insgesamt brauchen die Kartoffeln 25 Minuten.
Anmerkung: Ich mache von den Kartoffeln gerne auch doppelte oder dreifach Menge. Dann habe ich die Kartoffeln auch schon im Dampfgarer zubereitet. Dann habe ich die Flüssigkeit zusammen mit den Kartoffeln vermischt und dampfgegart für ein intensives Aroma.

Den fertigen Kartoffeln noch etwas von der Brühe aus dem Kessel beimischen und mit Limettensaft würzen.

Die Fischfilets salzen und in Pfanne von beiden Seiten (zuerst die Seite mit Haut) 1-2 Minuten scharf anbraten. Dann wenden.
Fisch mit etwas Olivenöl und Limettensaft würzen.

Anrichten und mit Basilikumblättern nach Geschmack verzieren.

Seeteufelbäckchen sous-vide mit Ingwersalsa

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf http://www.kochtrotz.de/

Für: 8 Personen

Zutaten Seeteufelbäckchen:
21 Kaffir-Limettenblätter
1 Stück Ingwerknolle (ca. 15 cm)
2 El Olivenöl
16 kleine Seeteufelbäckchen (à ca. 100 g), alternativ Putenfilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
5 El Sesamöl
2 Knoblauchzehe
2 El Sonnenblumenöl
Saft von 2 Limetten
2 Lauchzwiebeln
8 Tomaten
2 Orange
1 Messerspitze Sambal oelek

2 Bund frischer Koriander
Vakkumiergerät
Beutel

Zubereitung:
Ingwer schälen und im Multi-Zerkleinerer mit der dünnsten Scheibe scheiben schneiden lassen. 16 Kaffirlimettenblätter in der Mitte einmal umknicken, das gibt mehr Aroma.

Seeteufelbäckchen mit wenig Sesamöl einreiben. In einen Beutel kommen immer 2 Seeteufelbäckchen. Jedes Bäckchen mit je 1 Kaffirlimettenblatt, 1 dünne Scheibe Ingwer und 1 Zweig Koriander belegen. Beutel vakuumieren.

2 Liter Wasser in den Topf vom Cooking Chef füllen und auf 58 Grad aufheizen lassen.

Beutel ins Wasser legen, Spritzschutz aufsetzen. Fisch bei 58 Grad für 35 Minuten SousVide garen.

Fisch aus dem Beutel nehmen, Gewürze entfernen. Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Sobald sie heiß ist, 2 EL Sesamöl hineingeben und den Fisch pro Seite für 20 Sekunden scharf anbraten.

Nach Belieben noch leicht pfeffern und salzen.

Sofort mit dem Risotto und der Salsa anrichten uns servieren, siehe unten.

Zubereitung Ingwersalsa:
Zubereiten während der Fisch gart.

Knoblauch und restlichen Ingwer im Multi-Zerkleinerer hacken lassen, circa 20 Sekunden auf höchster Stufe.

Beides in die Schüssel vom Cooking Chef geben, Flexi-Rührelement einsetzen und bei 140 Grad, Stufe 3 Intervall mit

Sonnenblumenöl anbraten (2 – 3 Minuten).

In der Zwischenzeit Limetten auspressen, Lauchzwiebeln putzen und im Multi-Zerkleinerer mit der feinsten Scheibe zu Ringen schneiden lassen. Tomaten würfeln (im Würfler), Orange schälen, Filets schneiden und würfeln. Restlichen Koriander im Multi-Zerkleinerer grob hacken.

Knoblauch-Ingwer-Gemisch mit Limettensaft ablöschen, Kaffirlimettenblätter in der Mitte knicken und ebenfalls dazu geben.

Alle weiteren Zutaten in die Schüssel vom Cooking Chef geben. Auf Stufe 1 Intervall bei 140 Grad für 3 Minuten einkochen lassen.

Fisch mit Salsa anrichten und etwas gehackten Koriander über die Salsa streuen.

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Crab Rangoon – fritierte Wontons mit Krabben

Frischkäse Füllung

Rezept und Foto von Melody Minya

Zutaten:
1 Pck Krabben (frische sind perfekt, aber die imitierten sind auch geeignet)
1 Pck Philadelphia
1 Tl fein gehackte Knoblauch
1 Schuss Worcestershire Sauce
Halber Tl Salz
1 Msp Pfeffer
1 Pck Wonton Wraps
1 Ei geschlagen
Öl zum Fritierten

Zubereitung:
Krabben kochen und aus der Schale nehmen.

Danach die Krabben in ca. 5mm Stücke würfeln.

Alle Zutaten (außer Ei) zusammen vermengen (Flexi). Ei aufschlagen.

Jeweils 1 Tl von der Krabbencreme in die Mitte des Wonton Wraps geben, die Kanten mit Ei einstreichen und zum Dreieck falten. Verschließt die Kanten gut, damit beim Fritierten die Füllung nicht raus läuft.

Nun die Crab Rangoons im Öl fritieren bis sie gold braun und

knusprig sind. (Die Wontons sollten im Öl schwimmen)
Die Füllung reicht für ca. 20 Wontons.

Fotos von Melody Minya

Lachs Lachsmousse Lachsrolle – Variationen –

Fotos und Rezepte von Claudia Kraft:

Zutaten *Lachsmousse:*
200g Räucherlachs
200 g Frischkäse
50ml Sahne
kleine Scharlotte oder Jungzwiebel
etwas Zitronensaft
Salz/frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung:
Klein geschnittenen Lachs, Frischkäse, Sahne mit Flexi auf hoher Stufe mixen. Habe einen Teil des Lachses in der Gewürzmühle fein gemixt u davor die Zwiebel.
Nachher alles vermischen und entweder Nocken auf Teller anrichten oder in ein Glas mit Spritzsack spritzen. Ich hatte es etwas kalt gestellt.

Zutaten *Lachsrolle:*
Palatschinken/Pfannkuchen
Frischkäse
Kräuter
Lachs

Zubereitung:
Pfannkuchen machen (Blender) und mit Frischkäse mit oder ohne Kräuter bestreichen, mit Lachs belegen und einrollen.
In Frischaltefolie wickeln u kühlen.
Für 3 Palatschinken benötigt man 1 Pkg Lachs u 1 Packung Frischkäse.

Fotos Claudia Kraft

Pochierte Lachsklösschen auf Graupen-Lauch-Risotto

Foto Eva Ohrem/Deichrunners Küche

Rezept aus dem Laferkochbuch zur Kenwood CookingChef und von Eva Ohrem/Deichrunners Küche abgewandelt

Portionen: 4

Zutaten

Für die Lachsklösschen

- 350 g angefrorenes Lachsfilet (ohne Haut)
- 200 g eiskalte Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone (Eva: 1/2 Zitrone)
- 1 Bund Dill*Für das Graupen-Lauch-Risotto*
- 1 Stange Lauch (etwa 200 g)
- 100 g Butter
- 500 ml Geflügelfond
- 200 g mittelgroße Graupen
- 100 ml Weißwein
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- einige Dillzweige zum Garnieren
- Benötigtes Zubehör
- Multi-Zerkleinerer
- Flexi-Rührelement
- Glas-Mixaufsatz

Zubereitung

- Für die Lachsklösschen den Lachs würfeln und im Multi-Zerkleinerer bei höchster Geschwindigkeitsstufe pürieren, dabei langsam die Sahne zugießen. Die Fischfarce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren. Die Farce kühl stellen.
- Für das Risotto den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Die hellen Teile klein würfeln, den dunkelgrünen Teil in Stücke schneiden. Das Flexi-Rührelement in die Cooking Chef einsetzen und 50 g Butter bei 120°C, Intervallstufe 2, in der Rührschüssel erhitzen. Die dunkelgrünen Lauchstücke darin 1 Minute andünsten. In den Glas-Mixaufsatz umfüllen (evtl. 1* Taste P drücken) und mit 100 ml Geflügelfond fein pürieren. Beiseite stellen.

- In der Rührschüssel die restliche Butter bei 115°C, Intervallstufe 2, mit dem Flexi-Rührelement erhitzen. Den klein gewürfelten hellen Lauch darin 1 Minute andünsten. Die Graupen zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den restlichen Geflügelfond zugießen, bis die Graupen nach etwa 15-20 Minuten knapp gegart sind. Das dunkelgrüne Lauchpüree und den Parmesan zufügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Liter Wasser in einem Topf erhitzen, wenn es kocht, herunterschalten. Aus der Fischfarce mit 2 EL Klösschen formen und in das siedende Wasser einlegen. Die Klößchen 10 Minuten ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. Dillzweige abbrausen und trocken tupfen. Die Klösschen mit Dill garniert auf dem Risotto servieren.

Anmerkung Eva zu den Mengen:

Die Risottomenge erachte ich für 4 Personen als zu wenig, die Klösschenmenge ist ausreichend (gibt zwischen 13 und 15 Klösschen). Die Risottomenge würde ich für 4 Personen um die Hälfte erhöhen.

Gedämpfter Lachs auf Spinatbeet

Foto von Gisela Martin

Rezept von Gisela Martin

Zutaten:
250 gr. Lachs frisch, wenn nicht verfügbar TK
abgeriebene Zitronenschale
1-2 Knoblauchzehen
100 ml Prosecco bzw. Wein
Butter/Öl zum Anbraten
1 Schalotte
2 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Brühe nach Bedarf (oder durch Wein/Prosecco ersetzen)
Sahne nach Bedarf
500 gr. Blattspinat
Muskat, Pfeffer, Salz
etwas Zitronensaft

Zubereitung:
Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe mit Messer im Multizerkleinerer klein schneiden lassen.

Spinat waschen und putzen

Ca. 100 ml Prosecco bzw. Wein mit abgeriebener Zitronenschale und áusgepresstem Knoblauch vermischen. Den Lachs mit einreiben und für mind. 30 Min. ziehen lassen. Dämpfwasser (ca. 500 ml) im Kessel mit Weißwein aromatisieren. Lachs in Dämpfeinsatz geben, 110 Grad, 18 Min bei TK, bei frischem Lachs 14 Min).

Öl und Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchgemisch andünsten Kochrührelement) , Brühe (bzw. Wein, ich musste heute kinderfreundlich kochen) zugeben und eindicken lassen. Dann auch etwas Sahne zugeben und ebenfalls eindicken lassen.

Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, zusammen fallen lassen, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen und ausdrücken.

Spinat mit Öl/Zwiebelgemisch vermischen, mit Muskat/Pfeffer und Salz und etwas Zitronensaft mischen.

Den Lachs mit frisch geriebenem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

Servieren und fertig!
Dazu passen selbstgemachte Tagliatelle.
Beim Servieren zuerst die Tagliatelle anrichten, darauf den Spinat und auf dem Spinat die Lachsstücke.

Maki – Sushi Makirollen

Zusammenstellung und Foto von Gisela Martin

Zutaten:
Sushireis (wenn es Hauptspeise sein soll ca. 120 gr/Person)
Reisessig (nach Belieben)
Noriblätter
Zum Füllen: In MInimengen: Salatgurke/Paprikaschote/Avocado/Lachs/Zitrone/Thunfisch/Mayonese/Kresse etc. etc. nach Belieben
Spezielle Hilfsmittel: Bastmatte, gibts im Supermarkt oder Asialaden für ca 2 EUR

Ggf. noch: Wasabipaste, Soyasauce, Ingwer

Zubereitung:
Reis in Wasser waschen, dann wie normalen Reis mit Salz kochen. Abkühlen lassen.

Reisessig nach Belieben mit dem Reis vermischen (abschmecken, wieviel man mag. Der Reisessig ist ganz mild).

In Gewürzmühle ein paar Löffel Thunfisch mit ein oder zwei Löffel Mayonese mixen, ggf. Kresse unterrühren.

Avocado/Paprika/Gurke/Lachs und was sonst noch da ist in Streifen schneiden.

Jeweils ein Noriblatt (glänzende Seite nach unten) auf eine Bastmatte legen.

Mithilfe der Kenwood-Spachtel den abgekühlten Reis dünn auf das Noriblatt drücken. Am Rand oben und unten ca. einen Zentimeter frei lassen und das freie Ende mit Wasser bepinseln.

Im unteren Drittel ein oder zwei Reihen mit Füllung hinlegen. Z.B. eine Reihe Avocadostreifen, daneben Lachsstreifen und etwas Zitronensaft drüber geträufelt.

Oder Gurkenstreifen und drüber etwas Thunfischpaste mit Kresse.

Oder vorher angebratener Lachs mit Paprika und Salatgurkenstreifen

Oder koreanischer gelber Rettich mit Gurke
Oder oder oder….

Dann mithilfe der Bambusmatte einrollen, mit der Bamusmatte kann man gut formen.

So mit den weiteren Blättern verfahren, bis der Reis und die Füllungen aufgebraucht sind.

In Korea gab es die Rollen am Stück in Alufolie eingewickelt zu kaufen. Man hat die Rollen am Stück als Brotzeit gegessen

Wer nicht unterwegs essen möchte, braucht ein gutes, scharfes Messer und schneidet sich Scheiben ab (die Randstücke sind immer nicht schön und dienen der Qualitätskontrolle).

Zusammen mit Soyasoße, Wasabi und Ingwerscheiben servieren.

Spinatravioli gefüllt mit Räucherforelle-Bärlauch-Ricotta

Rezept und Foto von Karin AM

Zutaten
Teig:
180 gr. Hartweizengrieß
180 gr. Weizenmehl
3 Eier
etwas Salz
2 EL Brennesselmus (eine Hand voll Brennesseln waschen und tropfnass in der heissenPfanne mit Deckel zusammenfallen lassen. Abtropfen und mit etwas Olivenöl inder Gewürzmühle fein pürieren)

Fülle:
100 gr. Räucherforelle
125 gr. Ricotta
etwas Bärlauch
Salz/Pfeffer

Zubereitung Teig:
Aus Hartweizengrieß, Weizenmehl, Eier, Salz, Brennesselmus alles zu einem festen Teig verkneten (Knethaken).

Teig in Klarsichtfolie 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Zubereitung Fülle:
Räucherforelle zerpflücken um Gräten zu entfernen, mit etwas grobgeschnittenen Bärlauch im Foodprozessor mixen, salzen, pfeffern, 125 g Ricotta dazu und nochmal mixen.

Zubereitung Ravioli:
Mit dem Nudelaufsatz dünne Platten ausrollen (7) und auf eine mit Hartweizengrieß bestreute Fläche geben. Füllung mit Abständen drauf geben.

Teigplatte mit Wasser (oder Eiklar) leicht bestreichen, drauflegen undzwischen den Füllungen gut festdrücken. Auseinanderschneiden. (Ich hab ein Raviolirad das die Ränder beim Schneiden zusammenpresst. Wer das nicht hat , sollte ev. nochmal die Ränder per Hand oder mit einer Gabel festdrücken). Im Salzwasser 3 Minuten al dente garen.

Vorschlag für eine Soße dazu:
Weissweinschaum
1/2 kleine Zwiebel fein würfeln und in Öl leichtdünsten, mit Weißwein ablöschen, einreduzieren und etwas Schlagobers zugeben. Erwärmen und mit dem Pürierstab (oder mit der cc) kräftig aufschäumen. Mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

Spinat-Lachs-Rolle

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten:
4 Eier
450 g Rahmspinat
200g Reibekäse – light
200g Lachs geräuchert
300 g Frischkäse – light
2 TL Meerrettich scharf

Zubereitung:
Rahmspinat auftauen lassen.
Eier etwas schaumig schlagen, dann den aufgetauten Rahmspinat unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit dem Streukäse bestreuen.

Backofen auf 180° vorheizen und die Masse ca 20 Min. darin backen.

Die fertige Masse auskühlen lassen. Anschließend auf ein großes Stück Alufolie oder Backpapier stülpen.
Die Käsemasse sollte direkt auf der Alufolie/Backpapier sein und die Spinatseite oben.

Frischkäse mit dem Meerrettich bestreichen, oben einen Rand lassen.

Den Lach gleichmäßig darauf verteilen.

Nun von unten nach oben aufrollen und anschließend in die Alufolie einwickeln.

Die Rolle kommt nun mind. 8 Stunden in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren die Rolle aus der Alufolie wickeln und in ca 1cm dicke Streifen schneiden und servieren.

Eine Schitt-für-Schritt Anleitung mit Fotos findet ihr unter http://www.sinnreichleben.de/2015/03/15/spinat-lachs-rolle/

Lachs gedämpft an Mangold

Rezept-Ursprung: vermutlich Kenwood-Seite
Anmerkungen von Gisela Martin

Zutaten:
4 Lachsfilets á 125g
1/8 l Weißwein
2 Zitronen
2 El Korianderkörner
1 El Meersalz
300 g Mangold
1 rote Zwiebel
4 El Pinienkerne
2 El Butter

Zubereitung:
mit dem Dampfgareinsatz
Den Weißwein und die Gewürze in die Edelstahlschüssel geben.
Anmerkung : das nächsteMal auch noch 1/8 L Wasser zugeben, war zu wenig Flüssigkeit und ist eingebrannt.

Die Zitronen schälen, kleinschneiden und auch dazu geben.

Die Temperatur auf Maximal stellen, und ohne Rühreinsatz mit Spritzschutz und Dampfgareinsatz auf Rührintervallstufe 3 stellen.

Auf den Dampfgareinsatz einige Mangoldblätter legen. Den Fisch auf die Blättergeben und den Timer auf 13 min stellen, Spritzeinsatz aufsetzen. In derZwischenzeit den Mangold putzen

und den Zwiebel schälen und in Streifenschneiden.

Die Filets auf eine warme Platte oder Teller geben und mit Folie bedecken, warm stellen.

¼ l des Fonds aufheben.

In die Rührschüssel bei 100°C Temperatur aufheizen, Butter und Pinienkerne dazugeben. (Koch-Rührelement/Intervall 1)

Den geschnittenen Mangold beigeben und mit dem Fond ablöschen.

Den Mangold mit dem Fisch anrichten und Lachs bei Servieren noch würzen.