

Leckere Fischgerichte

Hot Cranberry –Wodka

2 l Cranberry-Saft
120-150 g brauner Zucker
10 Gewürznelken
2 Zimtstangen

9 Apfelsinen
300 ml Wodka

alles aufkochen, ziehen lassen

auspressen
zufügen, heiß servieren

Matjes-Tatar

300-350 g Matjesfilets

1 rote Zwiebel
1 Bd Schnittlauch
1 Mango
1 Apfel

1 El Olivenöl
Salz, Pfeffer
etwas Limettensaft

auf Küchentrepp trocknen, in ganz kleine Würfel schneiden
in sehr kleine Würfel schneiden
mit der Schere in feine Röllchen schneiden
schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
schälen, ebenfalls sehr fein würfeln, Apfel mit gewürfelter Zwiebel, Mango und Matjes mischen

mit den Gewürzen abschmecken

Vollkorntaler
Butter

Taler mit Butter bestreichen, mit Matjes-Salat belegen

Lachsfrikadellen

500 g Lachsfilets
100 g Weißbrot
1 Bd Dill
1 Zitrone

2 Eier
3 Tl Meerrettich
Salz, Pfeffer

Panko(asiatisches Paniermehl)
Öl

Lachs sehr fein hacken
fein mixen
von den Stielen zupfen, 2/3 fein hacken
die Hälfte der Zitrone abreiben, 1 El Saft auspressen, restliche Zitrone in Spalten schneiden

alle Zutaten miteinander verkneten, mit leicht geölten Händen 12 Frikadellen formen, Frikadellen in Panko wenden
erhitzen, Frikadellen braten, mit Zitrone servieren,

Pastinaken-Kartoffel-Gratin mit Apfel

4 Pastinaken	
4 große Kartoffeln	Kartoffeln und Pastinaken waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden
2 kleine Äpfel	vierteln, entkernen, in Spalten schneiden
1 kleine Zwiebel	pellern, fein hacken, Pastinaken, Kartoffeln und Äpfel in eine Auflaufform schichten, mit dem Zwiebelwürfeln bestreuen, jede Schicht ein wenig würzen
2 Zweige Thymian	Blätter von den Stielen zupfen
500-600 g Kochsahne	
Salz, Pfeffer	Sahne mit Thymian, Salz, Pfeffer verrühren, über das Gratin gießen, im heißen Ofen, Ober-Unterhitze: 40-45 Min. garen
100 g gerieb. Bergkäse	überstreuen, weitere 10 Min. überbacken

Wintersalat

1 P. Feldsalat	waschen, putzen, trocknen
1 Granatapfel	halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf die Handfläche legen, mit einem Löffel die Kerne heraus klopfen
250 g Trauben	waschen, halbieren
1 Orange	schälen, sodass die weiße Haut entfernt wird, filetieren, den Saft auffangen,
80 g Walnüsse	grob hacken
2 El getr. Cranberries	
1 Apfel	in Würfel schneiden

3 El Olivenöl	
1-2 El Honig/Ahornsirup	
½ TI Salz	
¼ TI Pfeffer	
1 Pr. Cayennepfeffer	alle Zutaten mit dem aufgefangenem Orangensaft, verrühren, abschmecken, mit den Zutaten mischen, sofort servieren(evtl. den Feldsalat zum Schluss unterheben)
Toast	falls der Salat als Vorspeise gereicht wird, geviertelte geröstete Toaststecken dazu reichen

Lachs mit Frischkäsekruste, Limettensoße und Kartoffelspalten

2 Sch. Toast	in sehr kleine Würfel schneiden
1 Ei Öl	in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen
je 2 Stiele Basilikum, Schnittlauch und Petersilie	waschen, trocken schütteln und fein hacken
100 g Butter	schaumig rühren
75 g Frischkäse	
1 El körniger Senf	
1 Ei	Kräuter, Croutons, Senf, Frischkäse und Ei unter die schaumige Butter rühren
Salz, Pfeffer	Masse würzen und abschmecken,
750 g Lachs	
Salz, Pfeffer	Fisch würzen, in eine Auflaufform legen, die Kräuterpaste darauf verteilen, im heißen Ofen, U-luft: 150° C, 20 Minuten garen

Limettensoße

Abrieb von 1 Limette	
250 g Naturjoghurt	
1 B. Creme fraiche	
1 gute Pr. Zucker	
Cayennepfeffer	
Salz	alles mischen, ziehen lassen,
Kresse	zum Garnieren

Kartoffeln-Spalten

1 kg Kartoffeln	waschen, längs halbieren, vierteln
Olivenöl	
Rosmarin	
(Kräuter der Provence oder Kräuterpfeffer)	
Salz, Pfeffer	alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen, auf einem Backblech verteilen im heißen Ofen, U-luft: 180° C, 30 Min. garen

Seelachsfilet auf Florentiner Art

700 g Seelachsfilet	Fisch säubern, von Gräten befreien
Saft von 1 Zitrone	den Fisch mit Zitrone beträufeln
Salz, Pfeffer	den Fisch würzen

1 Zwiebel	pellern, würfeln
1 Ei Butter	in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten
500 g Tk-Spinat	auftauen, Flüssigkeit abgießen, zu den Zwiebeln geben, andünsten
Salz, Pfeffer, Muskat	Spinat würzen, in eine Auflaufform verteilen
1 gr. Ds. Tomaten	abgießen, Tomaten zerkleinern, auf den Spinat verteilen
Salz, Pfeffer	Tomaten würzen, Fisch auf das Gemüse verteilen

300 g Porree	putzen, aufschneiden, waschen, in feine Ringe schneiden
2 Ei Butter	im Topf schmelzen, Porree andünsten
2 Ei Mehl	über den Porree stäuben, anschwitzen
300 ml Milch	
100 ml Sahne	Sahne und Milch aufgießen, unter Rühren 5 Min. aufkochen
100 g fr. ger. Parmesan	zugeben,
Salz, Pfeffer	die Soße abschmecken, den Topf von der Herdplatte nehmen
2 Eigelbe	unter die Soße rühren, die Soße über den Fisch streichen, im heißen Ofen, U-Luft: 180° C, 20 Min. garen,

Fischfilet in Dillsauce mit Pellkartoffeln

1 kg Tk Fischfilet	auftauen, schön trocken tupfen
1 Zitrone	auspressen, den Fisch beträufeln
Salz, Pfeffer	den Fisch würzen, in eine Auflaufform geben

2 B. Schmand	
1 P. Tk-Dill	
Salz, Pfeffer	verrühren, über den Fisch gießen, im heißen Ofen, U-Luft: 200° C, 20 Min. backen Dazu: Pellkartoffeln

Friesische Kömpfanne

800 g Schweinefilet in 12 Scheiben schneiden, mit der Handfläche leicht flach drücken

Salz, Pfeffer

Kräuterpfeffer

Mehl

40 g Butter

Fleisch würzen und in Mehl wenden
von beiden Seiten langsam fast durchbraten,
Fleisch in eine Auflaufform legen

2 gr. Zwiebeln

würfeln

500 g fr. Champignons

putzen, vierteln

2 gr. Knoblauchzehen

fein hacken, Zwiebeln, Pilze und Knoblauch im
Bratfett anschwitzen

125 ml Geele Köm

ablöschen

125 ml Brühe

250 ml Sahne

zugeben, leicht sämig kochen, evtl. leicht binden

300 g Tomaten

vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden

1 Tasse frische Kräuter

fein hacken, zur Soße geben, abschmecken, über
das Fleisch gießen

200 g Krabben

über die Soße streuen

Dazu: Reis oder Baguette

Weintrauben-Knusper-Dessert

1 kg Weintrauben

waschen, trocknen, halbieren

250 g Amarettini

in eine flache Auflaufform geben

60 ml Wein

60 ml Apfelsaft

Amarettini mit Wein und Saft tränken, die Trauben auf
den Keksen verteilen

500 g Mascarpone

500 g Joghurt

Abger. Schale 1 Zitrone

Zitronensaft

nach Geschmack

3-4 El Zucker

2 P. Vanillezucker

alle Zutaten verrühren

500 g Sahne

steif schlagen, unter die Creme heben, Creme auf den
Trauben verteilen, glatt streichen, 3-4 Stunden kalt stellen

100 g Mandelblättchen

4 El Zucker

die Mandeln mit dem Zucker unter Rühren in einer Pfanne
goldbraun karamellisieren, auf einem Teller auskühlen
lassen