

Folge 2: Meeresfische aus dem Münsterland

Rezepte von Louisa Niehues

Alle Zutaten für 6 Personen, wenn nicht anders angegeben

Gruß aus der Küche: Spargel-Erdbeer-Salat mit Macadamia-Ziegenfrischkäse-Bällchen

Zutaten Macadamia-Ziegenfrischkäse-Bällchen

150 g Ziegenfrischkäse
75 g Macadamia-Nüsse, gehackt
etwas Honig
2 Stängel Thymian

Zutaten Spargel-Erdbeer-Salat

250 g Weißer Spargel
250 g Grüner Spargel
4 EL Zitronensaft
ca. 1 TL Senf
ca. 1 EL Honig
Salz, Pfeffer
8 EL Olivenöl
250 g Erdbeeren
10 Blätter Basilikum (oder mehr)

Zubereitung

Für die Macadamia-Ziegenkäse-Bällchen die Macadamia-Nüsse fein hacken und zusammen mit ein klein wenig Honig und dem gehackten Thymian zum Ziegenfrischkäse geben. Daraus kleine Bällchen formen – je kleiner, desto besser. **Tipp:** Mit nassen Händen lassen sich die Macadamia-Ziegenfrischkäse-Bällchen besser formen.

Für mindestens eine Stunde in einer Dose auf Alufolie in den Gefrierschrank geben.

Den weißen Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden. Kurz in Salzwasser blanchieren. Ebenso mit dem grünen Spargel verfahren, nur dass dieser nicht geschält werden muss. Der Spargel sollte noch gut Biss haben.

Im Anschluss den Zitronensaft mit Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer vermischen und unter Rühren langsam so viel Olivenöl hinzugeben, bis eine dickflüssige Vinaigrette entstanden ist. Den Spargel mit der Vinaigrette anmachen.

Der Salat kann auch bereits am Vortag gemacht werden, dann ist er schön durchgezogen. Kurz vor dem Servieren die geschnittenen Erdbeeren sowie den gehackten Basilikum unter den Salat mischen. Salat in einem kleinen Weckglas anrichten und mit den gefrorenen Macadamia-Ziegenfrischkäse-Bällchen bestreuen.

Tipp: Zum Salat passt sehr gut gebeizter Wolfsbarsch. Dazu einen Teil braunen Zucker mit zwei Teilen grobem Meersalz mischen und etwas Limettenabrieb hinzugeben. Ein rohes Stück Wolfsbarschfilet ohne Haut für etwa 1 Stunde darin beizen, abwaschen und hauchdünn aufschneiden.

Hauptgang: Ge grillter Wolfsbarsch an Zitronenrisotto und Zucchini-Röschen

Zutaten Kräuterpaste

1 Handvoll Petersilie
2 Zweige Thymian
10 Blätter Basilikum
4 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch, gerieben
2 EL Butter, weich
3 Prisen Salz
Pfeffer
½ Limette, der Limettenabrieb
6 frische Wolfsbarsche, ca 350 g, rund (nicht ausgenommen), entschuppt
Bereithalten: Rouladengarn

Zutaten Zucchiniroschen

1 Zucchini, gelb
1 Zucchini, grün
Salz, Pfeffer
1 Eigelb
1- 2 Zehen Knoblauch
125 g Parmesan
1 Möhre
Bereithalten: Muffinform, Papiermuffinförmchen

Zutaten Risotto

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
300 g Risottoreis
1 – 2 Zehen Knoblauch
125 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
½ Zitrone, Saft
½ Zitrone, Abrieb
½ TL Brauner Zucker
25 g Parmesan, frisch gerieben
25 g Butter
0,1 g Safran (1 kleines Döschen)

Zubereitung

Zunächst die Kräuterpaste zubereiten: Alle Kräuter zusammen mit dem Olivenöl in einem Standmixer pürieren. Geriebenen Knoblauch, Butter, Salz, Pfeffer und Limettenabrieb dazu. Kräuterpaste abschmecken. Sollte gut würzig sein. Paste beiseite stellen.

Nun die Wolfsbarsche vorbereiten und jeden Fisch vom Rücken her entgräten. Dafür mit einem scharfen Filetmesser einen Schnitt am Rücken entlang der oberen Flossen durchführen und dann vorsichtig an den Bauchgräten entlang nach unten vorarbeiten. Das gleiche von der anderen Seite. Am Ende die Wirbelsäule samt Bauchgräten und Innereien am Kopf und Schwanz mit einer Schere entfernen. Fisch auswaschen und Stehgräten (5 – 6 Stück) mit der Pinzette zupfen.

Fische von außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen. 1 – 2 EL Paste in jeden Fisch streichen. Mit Rouladengarn den Fisch an zwei Stellen mit einer kräftig gebundenen Schleife zubinden. Fische beiseite stellen.

Für die Zucchinirollchen eine Muffinform mit 6 Papiermuffinförmchen bestücken. Beide Zucchini in dünne Scheiben hobeln. Diese in einer etwa 20 cm langen Reihe halb überlappend hintereinander legen, immer abwechselnd gelb und grün. Salzen, pfeffern und mit gehacktem Knoblauch bestreuen. Am unteren Rand mit Eigelb einpinseln. Etwas Parmesan über die Zucchini streuen.

Nun die Rosen formen. Dafür die Zucchini-Reihe stramm aufrollen und anschließend in die Muffinform setzen.

Möhre in feine Scheiben schneiden und je eine Scheibe eingerollt in die Mitte jeder Rose stecken. Am Ende alle Röschen noch einmal mit Parmesan bestreuen. Zucchinirollchen beiseite stellen.

Für das Risotto das Olivenöl in einem großen Topf erwärmen und die geschnittene Zwiebel darin anschwitzen, bis sie glasig ist und leicht Farbe angenommen hat. Nun den Risottoreis und den gehackten Knoblauch hinzugeben und erwärmen. Unter Rühren leicht rösten, damit der Reis die Aromen besser aufnehmen kann. Mit Wein ablöschen. Sobald dieser verkocht ist, kellenweise die heiße Brühe dazugießen, dabei immer wieder umrühren.

Während das Risotto bereits 10 Minuten köchelt, können die Fische auf den Grill, nach weiteren 10 Minuten wandern die Zucchiniroschen in den Ofen.

Den Fisch in Abhängigkeit von der Temperatur von beiden Seiten je etwa 3 – 5 Minuten über Holzkohle kross grillen und zum Nachziehen für etwa 10 Minuten bei 80 Grad im Ofen nachgaren. Die Zucchiroschen im Ofen bei 180 Grad für 12 – 15 Minuten backen. Sie sollten oben leicht gebräunt sein.

Nach etwa 25 – 30 Minuten sollte das Risotto die passende Garstufe (leichter Biss) haben. Risotto mit Zitronensaft und Zitronenabrieb sowie Zucker abschmecken. Am Ende Safran hinzugeben. Parmesan und Butter erst vor dem Servieren hinzugeben.

Alle drei Komponenten auf einem Teller anrichten.

Tipp: Das Entgräten der ganzen Fische erfordert etwas Übung und ist zeitaufwändig. Bei am gleichen Tag gefangenen Fischen funktioniert das Zupfen der feinen Stehgräten erst am Folgetag.

Das Rezept lässt sich auch mit nicht entgräteten Fischen umsetzen. Dafür den Fisch über die Öffnung am Bauch füllen und zubinden.

Die Schleifen an jedem Fisch lassen sich kinderleicht entfernen, wenn man sie nach dem Grillen bereits von hinten aufschneidet.

Die kleinen Blättchen vom Thymian kann man sehr gut entfernen, indem man den Thymianzweig mindestens einen Tag in einer verschlossenen Tüte in den Gefrierschrank gibt. Beim Herausnehmen den Zweig dann einfach in der Tüte reiben, dann fallen die Blättchen ab.

Dessert: Zitronen-Panna Cotta an Himbeersauce

Zutaten Panna Cotta

750 g Sahne
50 g Zucker
1 ½ Vanilleschote
1 Zitrone, Zitronenabrieb
3 Blätter Gelatine

Zutaten Himbeersauce

500 g Himbeeren, frisch
100 g Puderzucker |
Beerenobst und Basilikum zur Deko

Zubereitung

Die Sahne mit dem Zucker in einen Topf geben und langsam erhitzen. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit der Schote zur Sahne geben. Ebenso den Zitronenabrieb hinzufügen. Sahne aufkochen und für 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Gelatine nach Packungsanleitung in kaltem Wasser einweichen. Den Topf mit der Sahne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren mit einem Schneebesen in der Sahne auflösen.

Die Masse in 6 kalt ausgespülte Förmchen füllen (es eignen sich auch kleine Kaffeetassen) und für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank geben.

Für die Himbeersauce die Himbeeren mit dem Puderzucker pürieren und anschließend durch ein Haarsieb streichen.

Panna Cotta auf einen Dessertteller stürzen, die Sauce seitlich angießen und mit frischen Beeren sowie etwas Basilikum garnieren.

Clou: Als Deko (und zum Mitessen!) lassen sich aus einem Mehl-Öl-Gemisch schöne Korallen-artige Gebilde herstellen. Dafür einfach 60 ml Wasser und 60 ml Öl mit 15 g Mehl (Typ 405) verrühren und eine beliebige Lebensmittelfarbe hinzufügen. Flach und in kleinen Mengen in einer beschichteten Pfanne braten, bis sich viele Blasen gebildet haben und die Masse fester wird, sowie sich etwas in der Farbe verändert (die Masse wird durchsichtiger). Koralle entnehmen und auf einem Küchenpapier erkalten lassen. Wer mag kann auch Plätzchenförmchen zum Ausstechen eines Motives verwenden. Obenauf auf dem Panna Cotta macht die farbige Koralle dann eine gute Figur.

Guten Appetit!