

Wilde Austern und Smashed Potatoes

Austern mit Schalotten-Balsamico-Vinaigrette
Wolfsbarsch mit Dicken Bohnen und Smashed Potatoes
Rote Bete mit gerösteten Nüssen und Ziegenkäse

Alle **Zutaten für 4 Personen**,
wenn nicht anders angegeben

Austern mit Schalotten-Balsamico-Vinaigrette

Zutaten

12 frische Austern
2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
50 ml heller Balsamico-Essig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Schalotten-Würfel mit Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren und 20 Minuten ziehen lassen.

Austern mit dem Messer öffnen, vom Fleisch lösen, kurz in kaltem Wasser abspülen und wieder in die Schalen legen.

Wolfsbarsch mit Dicken Bohnen und Smashed Potatoes

Wolfsbarsch auf Krustentiersud

Zutaten

800 g Wolfsbarschfilet mit Haut
300 g Taschenkrebse (alternativ: Garnelen)
300 ml Weißwein
300 ml Wasser
75 g Zwiebeln, geschält, geviertelt
50 g Möhren, gewaschen, geschält, gewürfelt
75 g Staudensellerie, gewaschen, gewürfelt
75 g Fenchel, gewaschen, gewürfelt
100 g Tomaten, gewaschen, halbiert
3 Knoblauchzehen, halbiert

1 EL Tomatenmark
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter
½ TL Fenchelsaat
10 weiße Pfefferkörner
100 g kalte Butter
Rapsöl zum Anrösten
Salz
Stärke zum Abbinden, in kaltem Wasser angerührt

Zubereitung

Taschenkrebse in einem breiten Topf mit etwas Rapsöl kräftig anrösten. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Fenchel, Tomaten, Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze zugeben und mitrösten, bis sich leichte Röstaromen bilden.

Mit Weißwein und Wasser ablöschen, Kräuter hinzufügen und ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen.

Durch ein feines Sieb passieren und auf ca. 400 ml reduzieren. Kalte Butter mit dem Stabmixer einmontieren. Bei Bedarf mit angerührter Stärke leicht abbinden.

Wolfsbarschfilets entgräten, in vier gleich große Stücke portionieren und in eine Backform legen. Mit dem Sud bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 60°C ca. 12–15 Minuten garen.

Dicke Bohnen

Zutaten

500 g frische Dicke Bohnen, blanchiert, gehäutet

Zubereitung

Bohnen aus den Schoten lösen, in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Häutchen entfernen und die Kerne zum Fisch geben.

Smashed Potatoes

Zutaten

800 g festkochende Kartoffeln, gewaschen, ungeschält
75 g grobes Salz
1 Lorbeerblatt
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Rapsöl zum Braten

Lecker AN BORD

Zubereitung

Kartoffeln in reichlich Wasser mit grobem Salz, Lorbeerblatt und Knoblauch garkochen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Kartoffeln leicht flachdrücken. In einer heißen Pfanne mit Rapsöl goldbraun braten. Beim ersten Wenden Rosmarin, Thymian und Knoblauch zugeben und mitschwitzen.

Aubergine

Zutaten

1 Aubergine, gewaschen, gewürfelt
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl
Salz

Zubereitung

Auberginenwürfel in Olivenöl mit Knoblauch und Rosmarin scharf anbraten. Leicht salzen und zum Fisch geben.

Anrichten

Den Wolfsbarsch vorsichtig in die Mitte eines tiefen Tellers setzen. Mit Bohnen, Auberginen und Sud umgießen. Drei Smashed Potatoes daneben anrichten.

Die Austern separat servieren und mit der Schalotten-Vinaigrette beträufeln.

Rote Bete mit gerösteten Nüssen, Trauben und Ziegenkäse

Rote Bete

Zutaten

700 g Rote Bete, gewaschen
500 g grobes Salz

Zubereitung

Grobes Salz in eine Backform geben, die Rote Beete daraufsetzen und leicht hineindrücken.

Bei 160 °C Umluft ca. 90 Minuten garen. Herausnehmen, schälen, in Spalten schneiden und in einer neuen Form bereithalten.

Karamellierte Nüsse

Zutaten

150 g Nussmischung nach Wahl

20 g Zucker

1 Msp Paprikapulver

Salz

Zubereitung

Zucker in einer Pfanne schmelzen, bis er goldbraun karamellisiert.

Nüsse, Paprikapulver und Salz zugeben und im Karamell wenden. Abkühlen lassen.

Vinaigrette & Trauben

Zutaten

150 g helle Trauben, gewaschen, halbiert

2 Schalotten, geschält, fein gewürfelt

50 ml heller Balsamico-Essig

25 ml Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl einrühren und die halbierten Trauben sowie die Schalotten-Würfel zugeben. 20 Minuten ziehen lassen.

Ziegenkäse

Zutaten

250 g Ziegenkäse, in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten

Zubereitung

Ziegenkäsescheiben auf die gegarten Rote-Bete-Spalten legen. Unter dem Grill bei 200°C ca. 5 Minuten gratinieren, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Anrichten

Die Rote Bete mit dem gratinierten Ziegenkäse mittig auf dem Teller anrichten.

Mit den karamellisierten Nüssen bestreuen und die Trauben-Vinaigrette darüber träufeln.

Guten Appetit!