

Zu Tisch in der Finnmark, Nordnorwegen

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-der-finnmark-nordnorwegen

Die Rezepte der Sendung

Marinade für Königskrabben

für 4 Personen

Tipp: Der Klassiker sind Königskrabben gekocht. Den sollte man als Gourmet auf jeden Fall zuerst probieren. Um ein wenig Abwechslung in den Speiseplan zu bringen, kann man Königskrabben auch marinieren. Bente macht gerne unterschiedliche Marinaden, einmal rot und einmal grün – beides für das Auge und den Gaumen.

Vorbereitung der Königskrabben

Es werden nur die Beine der Königskrabbe verwendet. Mit einer Hummerschere die Beine an den Gelenken abtrennen und die Schalen längs aufschneiden. Die Schalen vorsichtig vom Fleisch trennen.

Zutaten

Marinade Nr. 1 für eine küchenfertige Königskrabbe

- 100 ml Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- Saft von 1/2 Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Lauch abwaschen, in kleine Röllchen schneiden und zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln zum Öl geben. Alle Zutaten miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Die Königskrabben auf ein Backblech legen und mit der Marinade bestreichen. Im Backofen bei 120 Grad ca. 15-20 Minuten grillen.

Zutaten

Marinade Nr. 2 für eine küchenfertige Königskrabbe

- 100 ml Olivenöl
- 1 frische rote Chili
- ½ rote Paprika
- ½ Tomate
- 1 Schalotte
- Saft von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Paprika und Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Chilischote längs aufschneiden und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, das Olivenöl und den Zitronensaft dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Königskrabbe damit bestreichen und im Backofen bei 120 Grad 15-20 Minuten grillen.



Crabe royal en marinade / Marinade für Königskrabben

Wurzelgemüseepüree

für 4 Personen

Tipp: Wurzelgemüse gibt es ganz unterschiedlich. Je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit, je nach individuellen Vorlieben und Geschmacksfreuden kann man die Zusammensetzung für das Püree wählen. Unsere Protagonistin Bente bevorzugt Petersilienwurzel, Kohlrübe und Sellerie.

Zutaten

- 1 Kohlrübe
- 3 Petersilienwurzeln
- 2 Möhren
- 600 g mehliges Kartoffeln
- ½ Sellerieknolle
- Salz und Pfeffer
- 30 g Butter
- 200 ml Gemüsefond

- 200 ml Sahne

Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und das Gemüse darin ca. 15 Minuten garen. Anschließend das Gemüse abgießen und den Gemüsefond auffangen.

Butter in einem Topf zerlassen, den Gemüsefond angießen und die Sahne untermischen. Einmal kurz aufkochen und dann das Gemüse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Rentierfilet mit Pfifferlingen

für 4 Personen

Tipp: Nach dem Entfernen der Sehnen und Fettstreifen werden die Filets über einen umgekehrten Teller gelegt, so dass Blut und Wasser ablaufen können. Je weniger davon im Fleisch bleibt, umso besser für das anschließende Braten. Im eigenen Saft schmoren. Damit ist nur der Saft des Fleisches gemeint, sonst nichts.

Zutaten

- 4 Rentierfilets
- 5 gehäufte EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 500 g Pfifferlinge
- 1 gelbe Zwiebel
- 200 ml Sahne
- Evtl. 1 TL Soßenbinder

Zubereitung

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Pfifferlinge mit einem sauberen, trockenen Tuch oder einer Pilzbürste säubern und eventuell klein schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Zuerst die Zwiebeln darin andüsten, dann die Pfifferlinge dazugeben und anbraten, bis die gesamte Flüssigkeit aus den Pilzen

verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rentierfilets säubern, Sehnen und Fett entfernen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin wenige Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend salzen und pfeffern, herausnehmen und warmhalten.

Den Bratensatz mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit etwas Soßenbinder anbinden. Das Fleisch in eine längliche Schüssel geben, die Pfifferlinge darüber streuen. Die Soße in eine Saucière füllen und zu dem Fleisch, den Pilzen und dem Wurzelgemüsepuree servieren.



Filet de renne aux chanterelles / Rentierfilet mit Pfifferlingen

Regenbogenforellen geräuchert

für 4 Personen

Tipp: Regenbogenforellen eignen sich besonders gut zum Räuchern. Da sie wie Lachse und Aale stark fetthaltig sind, bleiben sie auch bei hohen Temperaturen saftig und aromatisch.

Für die Salzlake rechnet man 60 bis 80 g Salz pro Liter Wasser.

Zutaten

- 4 Regenbogenforellen
- Ca. 300 g Salz, nach Geschmack
- Pfeffer

Zubereitung

Die Forellen gründlich ausnehmen, waschen und den Kopf abschneiden. Die Forellen vor der Zubereitung mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, im Salzwasser einlegen. Die Fische sollten mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Danach die Forellen gut abtrocknen oder auf einem Gitterrost ungefähr eine Stunde abtropfen lassen. Die Forellen sollten nicht nass in den Räucherofen kommen. Den Räucherofen auf 90 Grad vorheizen, dann die Fische 45 Minuten bei ca. 70 Grad räuchern.



Truite arc-en-ciel fumée / Regenbogenforellen geräuchert

Blaubeerbaiserrolle

für 6 Personen

Tipp: Das Backpapier leicht einfetten, damit sich der Baiser-Teig nach dem Backen besser lösen lässt und nicht bricht.

Zutaten

- 5 Eier
- 300 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 300 g Blaubeeren
- 300 ml Schlagsahne

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Eier trennen und das Eigelb anderweitig verwenden. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker und Vanillezucker langsam einfließen lassen. Die Baisermasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Ofen bei 175 Grad 20 Minuten backen.

Herausnehmen, ein neues Backpapier darüber legen, den Baiser vorsichtig stürzen und das gebrauchte Papier langsam abziehen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen und auf dem abgekühlten Baiser verteilen. Dabei rundherum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Die Blaubeeren darüber streuen, dann den Baiserteig vorsichtig mit Hilfe des Backpapiers von der Längsseite her aufrollen.



Rouleau de meringue aux myrtilles / Blaubeerbaiserrolle

Fischsuppe

Tip: Königskrabbenstücke fest in Frischhaltefolie einwickeln, ins warme Wasser legen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Folie entfernen, die Krabben in kleinere Stücke schneiden und zum Schluss direkt in die Teller legen. Bei einer Fischsuppe mit weißem Fisch wirken die Krabbenstücke wie rosa Garnierpunkte. Hübsch fürs Auge, das ja bekanntlich mitisst.

Zutaten

- 1 kg Fischfilets (weißer Fisch wie Dorsch, Steinbeißer, Schellfisch oder Lumb)
- 3 Möhren
- ½ Lauchstange
- 4 Blumenkohlröschen
- ½ gelbe Gemüsezwiebel
- 5 EL Butter
- 5 EL Weizenmehl
- 1,5 l Fischfond (am besten selbst gemacht)
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

- Königskrabbenfleisch (schon gekocht)
- Petersilie oder Liebstöckel zum Verzieren

Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

Butter in einem hohen Topf zerlassen und die Zwiebel kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben und so lange rühren bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet. Mit Fischfond ablöschen und dabei kräftig mit einem Schneebesen umrühren. Einmal aufkochen lassen, dann das Gemüse dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Sahne unterrühren.

Kräuter kleinhacken und zur Dekoration zur Seite legen.

Fischfilets unter kaltem Wasser abbrausen, evtl. entgräten, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Fischbrühe legen und bei mittlerer Temperatur weitere 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Königskrabbenfleisch aus der Folie wickeln und halbieren. Die Suppe in Teller füllen, Königskrabben dazu legen und mit gehackten Kräutern garnieren.

Fischfond

Zutaten

- 1 kg Fischkarkasse
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Staudensellerie
- ½ Fenchelknolle
- 1 Möhre
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- ½ Bund Petersilie
- 250 ml trockener Weißwein
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Butter

Zubereitung

Fischkarkasse abwaschen und unter kaltem, fließendem Wasser ca. 30 Minuten wässern. Anschließend abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen. Möhre schälen und in grobe Würfel schneiden. Frühlingszwiebel, Fenchel und Staudensellerie in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln.

Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fischkarkasse dazugeben und zuletzt das Gemüse. Mit Weißwein ablöschen und mit 1 l Wasser aufgießen. Ca. 40 Minuten köcheln lassen. Eventuell entstehenden Schaum mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Anschließend den Fischsud durch einen Sieb gießen und den Fond auffangen. Zur Seite stellen und später für die Fischsuppe verwenden.



Soupe de poisson / Fischsuppe

Königskrabben

Tipp: Der Klassiker unter den Gerichten mit Königskrabben ist und bleibt, sie in etwas Salzwasser zu kochen.

Zutaten

- 2 kg Königskrabben (500g pro Person als Hauptgericht)
- Wasser

- 2 TL Salz pro 1 Liter Wasser

Zubereitung

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, Salz hinzugeben, zum Kochen bringen. Dann die Königskrabbenbeine hineinlegen und 10 Minuten kochen lassen. Sobald sie die Farbe wechseln (von grau-braun zu rot) und nach oben kommen, sind sie fertig.

Dipp für Königskrabben

Zutaten

- 300 g saure Sahne
- 100 g Mayonnaise
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1bis 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Kerbel)
- 2 EL Vollmilch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe auspressen und hinzufügen.

Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und kleinhacken. Die saure Sahne, Milch und Mayonnaise mit den Kräutern zu den Zwiebeln geben und alles miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

Guten Appetit!



Crabe royal / Königskrabben