

Land und lecker - Süße Welpen und frische Fische

sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180811_land_und_lecker100.html

Vorlesen

Auf dem Fischhof Baumüller wartet auf die Landfrauen ein leckeres Fischmenü. Natürlich sind die Zutaten aus eigener Produktion.

Sendung: Samstag 11.08.2018 18.15 Uhr



Genau auf der Grenze zwischen Sauerland und Ruhrgebiet liegt das Ziel der dritten Landfrauen-Tour: der Fischhof Baumüller in Wickede. Dort will Burga Baumüller ihre Gäste mit frischem Fisch aus eigener Produktion bewirten. Doch die Landfrauen lassen auf sich warten: Beim Hofrundgang haben sie das Gehege mit den sieben kleinen Terrierwelpen entdeckt.

Die Rezepte

Vorspeise: Räucherfischsteller an buntem Salat

Die Rezepte sind jeweils für 6 Personen

Zutaten für den Fischsteller:

3 geräucherte Forellen
6 Scheiben Rauchlachs
6 Scheiben Gravedlachs 6 Stck. Stremelchen (Stremellachs)
Blattsalate der Saison (z.B. Kopfsalat, Lollo Rosso und Romanesko) Kürbiskerne

Zubereitung:

Die geräucherten Forellen filetieren und vierteln, pro Portion je 1 Scheibe Graved- & Rauchlachs und 1 Stückchen Stremellachs auf einem Teller anrichten. Den gewaschenen Salat in kleine Stückchen zupfen, etwas Vinaigrette und geröstete Kürbiskerne darüber geben. Das Ganze zusammen mit der Senf-Honig-Dillsauce servieren.

Zutaten für die Senf-Honig-Dillsauce:

1 TL Honig
etwas Zucker
1 TL mittelscharfer Senf

1 TL Körnersenf
100 ml Sahne
einige Zweige frischer Dill

Zubereitung: Den Honig mit dem Zucker in etwas heißem Wasser auflösen, dann mit Senf verrühren. Die Sahne unterrühren und den klein geschnittenen, frischen Dill dazu geben - fertig.

Für die Vinaigrette:

je ½ weiße + rote Zwiebel
1 TL Granatapfel-, Maracujasirup
1 TL Zitronensaft
1 EL Rotweinessig
4 EL Öl
frische Kräuter
1 Eiweiß
etwas Zucker + Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln und Kräuter klein hacken und mit Sirup und Zitronensaft verrühren. Zucker und Salz dazugeben, dann Essig und zum Schluss das Öl unterrühren. Das Eiweiß in einem separaten, großen Gefäß steif schlagen und das Ölgemisch langsam in das Eiweiß einlaufen lassen, so dass eine schaumige Vinaigrette entsteht. Da die Vinaigrette mit frischem Eiweiß zubereitet ist, muss man sie zeitnah verbrauchen!!

Hauptgang: Lachsforelle und Saibling-Filet an Spitzkohlgemüse mit Schrappkartöffelchen

Fischfond (für die Soße)

Zutaten:

1 Zwiebel
etwas Möhre und Porree
1 Lorbeerblatt

Frischfischkarkasse, **Tipp:** Wenn man frisches Lachsforellen- bzw. Saiblingsfilet kauft, sollte man sich die Karkasse mitgeben lassen!

Zubereitung: Zuerst die klein geschnittene Zwiebel, dann das zerkleinerte Gemüse in Butter andünsten. Etwas Salz, dann die Karkasse von Lachs oder Forelle und das Lorbeerblatt dazu geben. Kurz andünsten, mit Wein ablöschen und dann mit Wasser aufgießen, so dass die Zutaten bedeckt sind. Das Ganze ca. 1 Std. ziehen lassen, ggf. mit einer Schöpfkelle das Eiweiß abheben. Anschließend den Sud durch ein mit dünnem Trockentuch ausgeschlagenes Sieb passieren.

Schrappkartoffeln

Zutaten:

Ca. 600-800g Frühkartoffeln (z.B. Anabelle)

Salz

ca. 2 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Zuerst die Kartoffeln mit einer Kartoffelbürste säubern, mit etwas Salz bestreuen und im Dampfgarer ca. 20-25 Min. garen oder im Topf in Salzwasser kochen und abschütten. Anschließend die Kartoffeln in Öl goldbraun anbraten. Bis zum Servieren im Backofen bei 80°C warm halten.

Fischfilets

Zutaten:

2 Lachsforellen- und 6 Saiblingsfilet

Öl und Butter zum Anbraten

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Lachsforellenfilets portionieren (pro Filet 3 Stücke), die Saiblingsfilets halbieren (der Länge nach geteilt ergibt ein schönes Format). Die Filets in einem Öl-Buttergemisch anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Es empfiehlt sich, zuerst die Seite des Filets anzubraten, die man sichtbar auf dem Teller anrichten möchte. Bis zum Servieren im Backofen bei 80°C warm halten.

Spitzkohlgemüse

Zutaten:

1 Spitzkohl

1 Mango

ca. 40 g Butter

1 TL brauner Zucker

Salz, Pfeffer Currypulver

einen Schuss Martini D'Oro zum Ablöschen

200 ml Fischfond

etwas Sahne

Vanillezucker

Cayennepfeffer für die Dekoration

evtl. etwas Creme Fraiche und Chilifäden

Zubereitung:

Den Spitzkohl in der Mitte durchschneiden, nach Entfernen des Strunks in schmale Streifen schneiden, waschen, mit Salz bestreuen und im Dampfgarer ca. 12 Min. garen (oder im Topf in Salzwasser blanchieren). Die Mango schälen, den Kern entfernen und halbieren. Eine Hälfte (für das Gemüse) in Streifen, die andere Hälfte (für die Soße) in kleine Stücke

schneiden. Etwas braunen Zucker in Butter erhitzen und darin die Mangostreifen kurz andünsten. Dann den Spitzkohl dazugeben. Kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig. Beim Anrichten kann man auf das Gemüse einen Klecks Creme Fraiche geben und evtl. mit Chilifäden dekorieren.

Zubereitung der Soße:

Die Mangostückchen mit etwas Curry in Butter anschwitzen, mit Martini D'Oro ablöschen und mit Fischfond auffüllen (ca. 200 ml). Den Soßenansatz pürieren, einen Schuss Sahne dazu geben und mit etwas Salz, Vanillezucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Dessert: Stippmilchtörtchen mit Erdbeer-Rhabarberkompott

Kompott

Zutaten:

500g Erdbeeren
2 Stangen Rhabarber
brauner Zucker
Butter
Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

Zuerst den Zucker in Butter erhitzen, dann den leicht abgezogenen Rhabarber in kleine Stücke schneiden und dazu geben. Bei leichter Temperatur ziehen lassen. Nach ca. 5 Min. die Erdbeeren dazu geben, verrühren und kurz ziehen lassen. Mit ca. 200ml Wasser aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit dem angerührten Puddingpulver andicken, evtl. noch mal mit Zucker abschmecken. Mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut auf der Masse bildet und erkalten lassen.

Stippmilch

Zutaten:

400g Frischkäse
200g Creme Fraiche
1 TL Rübenkraut
1 TL Honig
Vanillezucker ggf. etwas Zucker und Likör zum Abschmecken

Zubereitung: Den Frischkäse und die Creme Fraiche mit Honig, Rübenkraut und Vanillezucker vermengen und evtl. mit etwas Zucker und mit Likör „43“ abschmecken.

Dunkler Biskuit

Zutaten:

6 Eier

170g Zucker
100g Mehl
75g Stärkemehl
2-3 EL Kakaopulver
5 EL heißes Wasser
Vanillezucker

Zubereitung:

Zuerst das Eiweiß vom Eigelb trennen. Dann das Eiweiß mit etwas Zucker und einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Das Eigelb mit Zucker locker schaumig schlagen. Zunächst Mehl und Speisestärke durch ein Sieb in die Eimasse einrieseln lassen, anschließend das Kakaopulver einrieseln lassen und verrühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben und bei 175°C ca. 40 Min. backen.

Den Biskuitboden erkalten lassen und kurz vor dem Anrichten in dünne Scheiben schneiden. Anrichten: Mit einer Form kleine Törtchenböden ausstechen und mit Rhabarberkompott bedecken. Einen guten Esslöffel Stippmilch darauf geben (wahlweise kann man einen zweiten Törtchenboden oder aber auch eine kleinere andere Förmchenart zum Ausstechen nehmen).

Tipp: Zum Anrichten mit einer frischen Erdbeere dekorieren, etwas Rhabarberkompott auf den Teller träufeln lassen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.