

MARINIERTES ZANDERFILET MIT GERÖSTETEN FENCHELSAMEN UND SPINATSALAT

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

250 g küchenfertiges **Zanderfilet**
(Sushiqualität, ohne Haut und
Gräten)

1 ½ unbehandelte **Zitronen**

Salz

frisch gemahlener **schwarzer**

Pfeffer

3–4 EL **Rapsöl**

etwas **Meersalz**

1 EL **Fenchelsamen**

120 g junge **Spinatblätter**

1 **Ei**

1 TL scharfer **Senf**

75 ml **Sonnenblumenöl**

50 ml **ligurisches Olivenöl**

20–30 ml **Vollmilch**

1 EL gehackte **Haselnusskerne**

25 ml **Haselnussöl**

ZUBEREITUNG

Das ZANDERFILET mit einem langen,
scharfen Messer in hauchfeine Schei-
ben (ca. 1 mm) schneiden. (So, wie
man gebeizten Lachs aufschneidet.)

Die Schale einer ZITRONE fein ab-
reiben und den Saft auspressen.
Den Zitronenabrieb und den Saft in
einer kleinen Schüssel vermengen
und mit SALZ und PFEFFER würzen.
Dann das RAPSÖL hinzufügen und
alles mit dem Schneebesen zu einer
Emulsion verrühren.

Die Zanderfiletscheiben einzeln durch
diese Marinade ziehen und auf einer
großen Platte ausbreiten und mit
Frischhaltefolie abdecken. Die Platte
anschließend in den Kühlschrank
stellen und die Zanderfiletscheiben
etwa 15 Minuten darin ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Zander-
filetscheiben dekorativ auf 2 Tellern
anrichten und bei Bedarf mit etwas
MEERSALZ bestreuen. Die restliche
Zitronen-Rapsöl-Marinade gut durch-
rühren und die Zanderfiletscheiben
damit beträufeln.

Die FENCHELSAMEN in eine tro-
ckene, beschichtete Pfanne geben
und bei mittlerer Hitze 2 Minuten
anrösten. (Dabei darauf achten, dass
die Pfanne nicht zu heiß wird – die
Fenchelsamen dürfen nicht verbren-
nen.) Die warmen Fenchelsamen
in einen Mörser oder eine kleine
Schüssel geben und leicht abkühlen
lassen, anschließend mit dem Stößel
oder einem Löffelrücken zerstoßen.
Die Fenchelsamen beiseitestellen.

Die SPINATBLÄTTER putzen und
verlesen. (Die groben Stiele heraus-
zupfen.) Die verlesenen Spinatblätter
kurz, aber gründlich unter fließendem
kalten Wasser waschen. Die Spinat-
blätter auf Küchenkrepp abtropfen
lassen.

Das EI in einen hohen Mixbecher
schlagen und mit dem SENF, dem
SONNENBLUMENÖL und dem
ligurischen OLIVENÖL mithilfe des
Stabmixers zu einer cremigen Mayon-
naise verarbeiten. Diese Mayonnaise
mit etwas Saft der restlichen halben
Zitrone und 1 kleinen Schuss MILCH
schön cremig rühren.

Die gehackten HASELNUSSKERNE
ebenfalls in einer trockenen,
beschichteten Pfanne bei mittlerer
Hitze kurz hellbraun anrösten. Die
gerösteten Haselnüsse in eine kleine
Schüssel geben und kurz abkühlen
lassen. Anschließend das HASEL-
NUSSÖL hinzufügen und vermengen.
Kurz vor dem Anrichten diese
Haselnussmarinade mit 1 Prise Salz
würzen. Die Spinatblätter durch die
Haselnussmarinade ziehen.

Zum Anrichten den Spinatsalat neben
den Zanderfiletscheiben auf die Teller
setzen. Die Mayonnaise mit der rest-
lichen Haselnussmarinade verrühren
und über den Spinat träufeln. Die am
besten noch lauwarmen gerösteten
Fenchelsamen über die Zanderfilet-
scheiben streuen.

Fokus

Fenchelsamen muss geröstet werden, denn so verliert er einen Teil seiner ätherischen Öle – was eine gewisse »Entrustikalisierung« zur Folge hat. Sein Aroma bleibt nach wie vor kräftig, gewinnt aber etwas an Feinheit. Zudem kann man die Körner geröstet mitessen, so können sie Fenchelaroma »pointiert« an das Gericht abgeben (immer wenn man auf ein Korn beißt). Roh marinierter Zander braucht generell sehr würzige, starke Begleiter, die ihm Tiefe verleihen – diese Aufgabe übernimmt hier der Fenchelsamen. Der Spinatsalat – puristisch, erdig im Geschmack – entfaltet sich erst nach einer gewissen Zeit des Kauens, was auch der Intensität des Fenchelsamens entgegenkommt.



TOMATEN-TARTE

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

5 reife **Strauchtomaten**

Salz

8 dünne Scheiben **roher Speck**

1 Blatt **Blätterteig**

(TK-Produkt, ca. 10 × 20 cm)

1 **Knoblauchzehe**

2 EL **Oliventapenade**

(erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder im Feinkostladen)

1 EL **Tomatenmark**

5 EL **Olivenöl**

½ unbehandelte **Zitrone**

12 Blätter **Basilikum**

ZUBEREITUNG

Die TOMATEN kreuzweise einritzen, vom Strunk befreien, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und häuten; vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel auf ein Backblech legen und leicht mit SALZ bestreuen. Das Backblech in den auf 60 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) schieben und die Tomaten 1 Stunde im Ofen schmoren, anschließend vorsichtig auf einen Teller setzen.

Die SPECKSCHEIBEN nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und im auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) etwa 8–12 Minuten knusprig backen. Die knusprig gebackenen Speckscheiben aus dem Ofen nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den BLÄTTERTEIG in 2 Rechtecke von je 5 x 9 cm zurechtschneiden. Jedes Rechteck mehrmals mit einer Gabel einstechen und auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen; im auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) etwa 5–10 Minuten hellbraun backen. (Durch das Einstechen kann während des Backens ein Teil der Feuchtigkeit aus dem Teig entweichen. Das hat zur Folge, dass der Teig nicht so hoch aufgeht, aber dennoch schön locker und kross wird.)

Die KNOBLAUCHZEHE schälen und fein hacken. Den Knoblauch mit der OLIVENTAPENADE, dem TOMATENMARK, dem OLIVENÖL und der fein geriebenen ZITRONENSCHALE glatt rühren. Die Olivenpaste mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten die leicht abgekühlten Blätterteigrechtecke mit etwas Olivenpaste bestreichen. Darauf je 3 geschmorte Tomatenviertel legen und diese erneut mit etwas Olivenpaste bestreichen. Darauf je 2 BASILIKUMBLÄTTER und je 2 Scheiben knusprigen Speck legen. Darauf abermals je 3 Tomatenviertel legen. Diese wiederum mit etwas Olivenpaste bestreichen und mit 2 Basilikumblättern belegen. Darauf wieder je 2 Speckscheiben und Basilikumblätter legen und mit den restlichen Tomatenvierteln abschließen. Die Tomatentartes im auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) etwa 12 Minuten fertig backen.

Die Tomatentartes dann auf 2 Tellern anrichten, die restliche Olivenpaste um die Tartestücke herumbroseln und servieren.

Fokus

Für eine sehr pure Tomatenzubereitung braucht man vollreife Strauchtomaten, alternativ funktionieren auch die sehr aromatischen Flaschentomaten.

Gerade in der Sommersaison bekommt man auf Bauernmärkten oft auch sehr außergewöhnliche Tomatensorten, die sehr frisch angeboten werden – diese sind saisonal eine tolle Alternative. Nur mit einem Hauch Olive und Basilikum aromatisch begleitet, mit luftig-dünnem Blätterteig um ein Knusperlement ergänzt, funktioniert die Tomate hier in der Tarte durch ihre Ursprünglichkeit in Aromatik und Zubereitung.



GEBRANNT E PISTAZIENCREME AUF MANGO-PASSIONSFRUCHT

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

- 1 kleine vollreife **Mango**
- 3 **Passionsfrüchte** (Maracujas)
- 1 TL **Puderzucker**
- 50 g geschälte **Pistazienkerne** (roh, ungeröstet, ungesüßt, ungesalzen)
- 180 ml **Vollmilch**
- 180 ml **Sahne**
- 3 **Eier**
- 20 ml **weißer Rum**
- 50 g **Kristallzucker**
- ½ Pck. echter **Vanillezucker**
- 1 EL **brauner Zucker**

ZUBEREITUNG

Die MANGO schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in feine Würfel schneiden.

Die PASSIONSFRÜCHTE halbieren, das Fruchtfleisch herauskratzen und mit den Mangowürfeln in eine kleine Schüssel geben. Vorsichtig vermengen. (Dabei die Mangowürfel nicht zerdrücken.) Bei Bedarf mit PUDERZUCKER abschmecken.

2 kleine Auflaufförmchen oder dekorative Gläser jeweils zur Hälfte mit der Mango-Passionsfrucht-Mischung füllen und die Oberflächen mit einem Teelöffel glatt streichen.

Die PISTAZIENKERNE im Mixer möglichst fein mahlen, dann in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 1–3 Minuten rösten. Anschließend in eine kleine Schüssel füllen.

Die MILCH, die SAHNE, die EIER, den RUM, den ZUCKER und den VANILLEZUCKER zu den gerösteten Pistazienbröseln geben und vorsichtig vermengen. (Dabei darf kein Schaum entstehen.) Diese Pistaziencreme auf die mit Mango-Passionsfrucht-Mischung gefüllten Förmchen verteilen, sodass diese vollständig gefüllt sind.

Die Förmchen auf ein Backgitter stellen und die Pistaziencreme im auf 100 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) 35–60 Minuten stocken lassen. (Die exakte Gardauer hängt von der Größe der Förmchen ab. Garprobe: Wenn man an den Förmchen rüttelt, muss sich die fertige Creme wie ein Wackelpudding anfühlen.) Anschließend die Förmchen aus dem Ofen nehmen, die Cremes auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 3–4 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Förmchen aus dem Kühlschrank nehmen und die Oberflächen der Cremes mit Küchenpapier trocken tupfen. Jede Creme mit ½ EL BRAUNEM ZUCKER bestreuen und den Zucker durch Hin- und Herrütteln der Form verteilen. Den braunen Zucker sofort nach dem Aufstreuen mit dem Bunsenbrenner abflämmen. (Wartet man zu lange, wird der Zucker feucht und lässt sich nicht mehr karamellisieren.) Die gebrannten Cremes sofort servieren.

Fokus

Crème brûlée, die »gebrannte Creme«, ist ein wiederentdeckter Klassiker, und was früher galt, hat immer noch Bestand: Sie ist ein Dessert nahe der Perfektion. Gerade Pistazien, eine der exklusivsten Nussarten, finden hier alles, was sie brauchen, um perfekt wirken zu können. Als Begleitung Mango mit ihrer leichten Süße und vor allem Passionsfrucht, die ein Highlight der Dessertküche ist. Sie hat eine sehr intensive, fast »harte« Säure, was sie einzigartig macht im Bereich der Dessertfrüchte. Sie ergänzt sich mit dem dumpfen, süßlichen Mangofleisch. Zudem hat sie immer noch genug Kraft, die Creme zu aromatisieren.

