

Fischfilet in Tomaten-Kräuter-Butter

Zutaten für 4 Personen

- 4 TK Fischfilets nach Angebot (à etwa 180 g)
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mehl
- 1 Zitrone
- 1 EL kleine Kapern
- 1 EL grober Senf
- 1 Tomate
- 50 ml Weißwein
- 2 EL Butter
- 2 EL Blatt Petersilie, gehackt

Zubereitung

Die Fischfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Filets kalt waschen, trockentupfen und noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette oder Grätenzange ziehen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Anschließend die Zitrone schälen, filetieren und das Fruchtfleisch würfeln. Dann die Kapern hacken und die Tomaten klein schneiden, das Kerngehäuse entfernen, die Tomaten vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Backofen auf 80 °C vorheizen.

1 EL Butter aufschäumen und die Fischfilets darin von beiden Seiten braten, herausnehmen und warm stellen. Kapern, Tomaten und Blatt Petersilie in die schäumende Butter geben, mit Weißwein ablöschen. Restliche Butter und Senf in die Pfanne geben und bei starker Hitze einkochen lassen. Den Fisch zurück in die Sauce geben, einmal durchschwenken und anrichten.



Steckrüben-Wurzelgemüse mit Curry

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Steckrüben
- 200 g Möhre
- 150 Knollensellerie
- 150 g weiße Zwiebeln
- 50 g Butter
- 150 ml Kokosmilch
- 4 EL Obstessig
- ¼ TL Zucker
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL frische Kräuter
- 2 Msp. Curry
- Abrieb 1 Limette

Zubereitung

Gemüse waschen und schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen, den Zucker einstreuen und mit Essig ablöschen. Gemüse dazu geben und mit Farbe anbraten, mit Kokosmilch ablöschen und einkochen. Den Curry und den Limettenabrieb dazugeben. Zum Fisch anrichten.

Käse-Tatar mit Zitrone und Honig

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 300 g Bergkäse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Stange Staudensellerie
- 1/2 kleiner Zucchini
- 1 Limette
- 4 Softaprikosen gewürfelt (Trockenaprikosen)
- 1 EL Mayonnaise
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Scheiben Baguette



Zubereitung

Den Käse, falls nötig, entrinden und in winzig kleine Würfel schneiden oder sehr fein hacken. Limette heiß waschen und 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Alles vermischen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Sellerie und Zucchini waschen, putzen und winzig klein würfeln oder sehr fein hacken. Zwiebeln, Sellerie mit den gewürfelten Softaprikosen und Zucchini mit 3 EL Öl und Mayonnaise unter das Käse-Tatar mischen.

Das Tatar mit Honig, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin waschen und die Nadeln von dem Zweig streifen. Übriges Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Brotscheiben anrösten, die Rosmarinnadeln dazugeben.

Das Käsetatar mit zwei Löffeln zu Nocken formen auf den Brotscheiben platzieren.

Guten Appetit!