

Geschmorte Goldbrasse in der Folie mit Kräutern und Chili

Zutaten für 4 Personen:

2 Zitronen
3 Knoblauchzehen
1 Peperoni
1 kleines Bund italienische Kräuter
7 EL Olivenöl
1 küchenfertige Goldbrasse (etwa 1 kg)
1 grüne Paprikaschote
1 Tomate
1 fest kochende Kartoffel
1 Zwiebel
100 g Rucola
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Zitronen waschen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Peperoni putzen, waschen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Alles mit 5 EL Öl zu einer Marinade verrühren.

Die Goldbrasse waschen, trockentupfen und innen sowie außen mit der Marinade bestreichen. Abdecken und 1 Stunde ziehen lassen.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In übrigem erhitztem Öl 5 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern, grobe Stiele entfernen. Rucola zum Gemüse geben, salzen und pfeffern.

Den Fisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse füllen. Gefüllten Fisch und übriges Gemüse auf ein großes Stück mit Pergament belegte Alufolie geben. Die Marinade darüber verteilen und die Folie verschließen. Goldbrasse im Ofen (Mitte!) 30 Minuten braten.

Feurige Hähnchentaler mit Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen

3 Biohähnchenbrüste
1 rote Paprikaschote
2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote
2 EL Gorgonzola (oder anderer Schimmelkäse)
1 EL geriebene Mandeln
1 Bioeiweiß
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in 1/2 Zentimeter große Würfel schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, Gorgonzola, geriebene Mandeln und Eiweiß mit den Händen gründlich vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Buletten formen und in Butter auf jeder Seite 3 Minuten lang braten.

Christian Henzes Zaubergewürz

Zutaten:

150 g reife Tomaten

150 g Zwiebel

80 g Sellerie

80 g Möhren

2 Knoblauchzehen

1 handvoll frische Kräuter, z.B. Petersilie, Estragon, Thymian, Rosmarin

1 EL schwarze Pfefferbeeren

1 Lorbeerblatt

2 Beeren Piment

5 EL grobes Meersalz

Zubereitung:

Tomaten grob schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Sellerie und Möhre putzen, schälen und ebenfalls grob klein schneiden. Alles grob mixen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 80°C Ober-Unterhitze 5-8 Stunden im Backofen trocknen lassen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und im Mixer grob zerkleinern. In einem Glas trocken lagern.