

Mediterran und Frisches aus dem Meer

„Rezepte zum Kochen und genießen“

Variation von Meeresfische in Zucchini mantel mit Kirschtomaten und Staudensellerie am Spieß, Ananas – Pfirsich – Confit mit Koriander

Für 10 Portionen

Zutaten:

Meeresfische , frisch vom Markt	2,0 kg
Salz, nach Bedarf	
Pfeffer weiß	1 g
Zitronensaft	10 ml
Estragon, geschnitten	10 g
Zucchini, grün	250 g
Staudensellerie, frisch, in Stücke, blanchiert	250 g
Kirschtomaten, rot	300 g
Ananas, in Stücke	200 g
Pfirsich, halbe Frucht	200 g
Kaltbinder, nach Bedarf	
Koriander, frisch	20 g
Ingwer, Pulver nach Bedarf	2 g
Fischwürzmischung	50 g
Olivenöl	100 ml

Zubereitung:

1. Die Meeresfische in Stücke schneiden, pro Person ca. 4 Stücke, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Estragon marinieren.
2. Die Zucchini der Länge nach mit einer Aufschnittmaschine dünn schneiden, damit die Fischfilets umwickeln.
3. Die Meeresfische im Zucchini mantel mit dem Gemüse (Staudensellerie und Kirschtomaten) optisch ansprechend auf einen Spieß stecken.
4. Ananas und Pfirsiche im Mixer pürieren, bei Bedarf mit Kaltbinder abbinden, mit Koriander und Ingwer- Pulver abschmecken.
5. Die Meeresfischspieße würzen und in Olivenöl langsam von beiden Seiten braten.
6. Die fertigen Fisch Spieße mit dem Ananas- Pfirsich- Confit servieren.

Tipp: Dazu passen gebratene Kartoffeln mit mediterranen Kräutern

Vanille- Joghurtcreme auf Mohnbisquite und Kürbiskernöl

Für 10 Portionen

Zutaten:

Milch 3,5%	500 ml
Mark von der Vanilleschote	3 Stk.
Eigelb	150 g
Zucker	150 g
Gelatine	14 g
Joghurt 3,5%	200g
Sahne 30 %, geschlagen	250 ml
Biskuit mit Mohn, gebacken	300g
Kürbiskernöl	50 ml

Zubereitung:

1. Die Milch mit der ausgekratzten Vanilleschoten aufsetzen und ziehen lassen.
2. Eigelb mit Zucker im Wasserbad aufschlagen, dann die Milch durch ein Sieb passieren mit dem Vanillemark auf die Eiermasse geben, anziehen bis die Creme eine Konsistenz von Honig hat.
3. Die Gelatine in kalten Wasser einweichen, ausdrücken und unter die Creme geben.
4. Wenn die Creme anfängt zu Stocken, dann den Joghurt unterheben und zum Schluss erst die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
5. Die Hälfte der Vanille- Joghurtcreme in ein Glas spritzen, dann darauf eine Schicht Mohnbisquit geben, oben auf dann wieder die Vanille- Joghurtcreme und dann kühl stellen.
6. Kurz vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Tipp 1: Zusätzlich noch mit karamellisierten Kürbiskernen garnieren.

Tipp 2: Im Sommer mit selbstgemachten Vanilleeis oder Eisparfait ist ein Kulinarisches Erlebnis.