

Kochabend vom 23.2.2016

Urs und Ueli



Anmerkungen zum gewählten Menü

Thema Fisch:

Hauptthema: wie filettiere ich einen ganzen rohen Fisch (Dorade)

Nebenthema: verwerten von Fisch- und Krebsabschnitten, -schalen usw.

Menü:

Bärenkrebs auf Blumenkohlsalat

Fischsuppe

2 verschiedene Doradenfilet mit Riso Venere

Anmerkungen zum Fischeinkauf (frischer Fisch):

Die Haut sollte matt glänzend und von natürlicher Farbe sein. Wenn der Fisch schon längere Zeit tot ist, wird die Haut trocken und verfärbt sich gelblich-grau. Wenn die Augen noch klar und zudem prall hervorstehend sind, ist der Fisch erst vor sehr kurzer Zeit gefangen worden. Weitere Frischmerkmale sind: fest sitzende Schuppen und festes Fleisch. Wenn man mit den Fingern den Fisch drückt, sollte die Druckstelle gleich wieder verschwinden.

Wein zum Fisch:

Bei Schalentieren eignen sich vor allem fruchtige Weissweine wie Chardonnay, Sémillon, Viognier, Ermitage, Rousanne, Heida, Grüner Veltliner

Grundsätzlich wird zu einem Fisch Weisswein serviert. Dazu eignen sich Sauvignon Blanc, Alvarinho, Pinot Blanc, Pinot Gris, Vermentino, Trebbiano.

Rotwein ist ohne weiteres möglich, vor allem, wenn beim Fischgericht eine Fettkomponente dabei ist, z.B. Sauce mit Butter, cremige Saucen usw. Zu Salzwasserfischen (ohne Lachs) eignen sich Cabernet Sauvignon, Zinfandel, junge Amarone, Barbera oder ein feiner, leichter Barolo - ohne weiteres im Holzfass oder Barrique ausgebaut.

Ablauf	Zeit bis ca.
Besprechung	18:50
Vorspeise	19:45
Suppe	20:30
Hauptgang	21:15

Kochabend vom 23.2.2016

Ueli und Urs



Bärenkebse auf Blumenkohlsalat

Bärenkrebse

4 *Bärenkrebse*

In einer kleinen Pfanne Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Bärenkebse in das kochende Wasser geben und anschliessend darin ca. 5 Minuten leicht sieden. Herausnehmen und kalt abspülen. Wenn sie kalt sind vorsichtig schälen und längs halbieren.

Blumenkohlsalat

1 *Blumenkohl mittelgross*

1 *Ei (hartgekocht)*

1 Bund *Schnittlauch*

1 *Chilischote*

Dressing

3 El *weisser Balsamico*

4 El *Olivenöl*

Salz und Pfeffer

Für das Dressing Olivenöl, Essig Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen.

$\frac{3}{4}$ des Blumenkohls in kleine Röschen teilen. Diese dann in Salzwasser knackig kochen, abschütten und mit der Hälfte des Dressings mischen.

Den übrigen Blumenkohl (zum Beispiel den geschälten Strunk) mit einer feinen Raffel (Bircherraffel) in eine Schüssel reiben. Das hartgekochte Ei ebenfalls dazu reiben, den gehackten Schnittlauch unterheben und mit der Restlichen Salatsauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Etwaige unschöne Abschnitte der Bärenkrebse ebenfalls klein schneiden und untermischen).

Anrichten

Einen Streifen der feingeriebenen Blumenkohlmischung längs auf einen Teller anrichten, die Blumenkohlröschen darüber geben und die Krehshälften auflegen. Mit Cilistreifen und/oder Schnittlauch garnieren.





Krebesuppe (Hummersuppe, Bisque)

- 400 g *Krebsschalen (Schalen und Fleisch getrennt)*
- 120 g *Mirepoix, in Würfel geschnitten (Wurzelgemüse und Zwiebeln)*
- 50 g *Tomatenpuree*
- 100 g *gewürfelte Tomaten*
- 50 g *Öl*
- 50 g *Mehl*
- 1,5 dl *Weisswein*
- 8 dl *Fischbouillon*
- Salz, Pfeffer*

Das Hummerfleisch im Fischfond bei ca. 50-60 Grad C garziehen lassen. In feine Würfel schneiden und beiseite stellen. Im Öl die in kleine Stücke gehauenen Krebsschalen, das Mirepoix und Tomaten für 4-5 Minuten dünsten, aber nicht anbräunen. Das Tomatenpuree mitdünsten mit dem Mehl bestäuben. Mit Weisswein ablöschen und dem Fischfond auffüllen. Für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Die Suppe passieren und abschmecken, falls nötig mit etwas Roux Blond binden. Unmittelbar vor dem Servieren das Krebsfleisch oder Fischstücke zugeben.

Kochabend vom 23.2.2016

Ueli und Urs



Fischbouillon

1 Rüebli
1/4 Sellerie
1 Lauchstengel
1 Zwiebel
500 g Fischabschnitte
1 dl Weisswein (Riesling)
Bouquet Garni (3-4 Petersilienstängel, 1 Thymianast, 1 Lorbeerblatt, etwas Dill, Zitronenschale)
Salz, Pfeffer

Leichtere Variante

Oder für eine sehr leichte Bouillon Weisswein in einer Pfanne zusammen mit dem klein geschnittenen Gemüse und dem Bouquet Garni 2-3 Minuten köcheln lassen, Wasser zufügen und nochmals 10 Minuten simmern lassen. Gut gewaschene Fischabschnitte in den Sud geben und nochmals für 10-15 Minuten leise simmern lassen, abschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abseihen.

Als Zusatzhinweis:

Schwerere Variante

Für die Fischbouillon Gemüse waschen, grob schneiden und im mittelheissen Olivenöl rasch andünsten. Fischabschnitte begeben, mit Weisswein ablöschen und auf kleiner Flamme 2-3 Minuten simmern lassen. 8 dl Wasser und das Bouquet Garni dazugeben. 15-20 Minuten leise köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig abschäumen, am Schluss durch ein Sieb abgiessen.



Doradenfilet zweierlei Art mit Riso Venere

Doradenfilet in cremiger Kruste

4 x 70 g *Doradenfilet ohne Haut*
 $\frac{1}{2}$ *Fenchel*
Butter
Salz

Kruste

120 g *Frischkäse*
1 El *Senf, oder Kräuter oder auch Chili*
1 El *Paniermehl*
Salz und Pfeffer
Backfolie

Das Fischfilet salzen und pfeffern. Den Frischkäse mit den gewählten Aromen (Senf, Kräuter oder Chili) sowie dem Paniermehl verrühren und auf die Oberfläche des Fischfilets streichen. Fenchel dünn hobeln und mit wenig Butterzugabe und 1 El Wasser in einer zugedeckten Pfanne während 5 Minuten dämpfen, leicht salzen.

Fenchel auf Backtrennfolie legen und den Fisch mit der eingestrichenen Seite nach oben darauf legen. Die Backfolie mit dem Fisch beidseitig eindrehen und ein Fenster auf der Oberseite aufschneiden. Bei 200 Grad (Umluft + Oberhitze/Grill) in der oberen Hälfte des vorgeheizten Backofens während ca. 15 Minuten goldgelb überbacken. Fischfilets können mit der „Papiotte“, dem Backtrennpapier serviert werden.

Doradenfilet Müllerinnen Art

4 x 70 g *Doradenfilet einseitig mit Haut*
 $\frac{1}{2}$ *Zitrone (Zitronensaft zum beträufeln)*
50 g *geröstete Mandelblätter/Mandelsplitter*
2 El *Mehl (zum Bestäuben)*
20 g *Butter*
1 *Petersilie*

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, mit wenig Mehl bestäuben und in einer mittelheissen Bratpfanne mit etwa 20 g Butter auf der Hautseite zuerst goldbraun braten. Die Fischfilets wenden, nochmals 2-3 Minuten braten und sofort anrichten.

Kochabend vom 23.2.2016

Ueli und Urs



Riso Venere

200 g	<i>Riso Venere</i>
2 El	<i>Butter</i>
2	<i>Schalotten</i>
50 ml	<i>trockener Weisswein</i>
7 dl	<i>schwache Hühnerboullion</i>
	<i>Salz</i>

Die Schalotten schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 El Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Riso Venere zugeben und 1 Minute rühren. Mit dem Weisswein ablöschen und einköcheln lassen. $\frac{3}{4}$ der Hühnerboullion dazugeben und unter gelegentlichem Rühren gute 45 Minuten köcheln. Gegen Schluss der Kochzeit die restliche Bouillon zufügen, so dass der Reis sämig bleibt. Vor dem Servieren 1 El Butter einrühren, vorsichtig mit Salz abschmecken.



Anrichten

Das Filet mit der Papierkruste auf grosse Teller legen, das Filet Müllerinen-Art dazu anrichten und mit gerösteten Mangeln und Petersilie bestreuen. Riso Venere am besten mit einer Form daneben anrichten.

Unsere Weinempfehlung:

- zum Bärenkrebs und Fischsuppe: Creation Viognier, Südafrika
- zur Dorade: Aureto, Tramontane rouge 2012; Provence; Cabernet Sauvignon, Syrah, Caladoc