

# Kochstudio 22.02.2018

## „Menü mit Fisch“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Sellerierahmsuppe mit Gambas

Lachstatar auf Reibekuchen

Kabeljaufilet im Speckmantel mit Senfsoße auf Erbsenpüree mit glacierten Möhren und Polenta

Basilikum- Quarkmousse mit Balsamico-Beeren und Sesamknusper

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Sellerierahmsuppe mit Gambas

<b>Zutaten: (für 8 Personen)</b>	<b>Zubereitung:</b>
800 g Sellerie 150 g Kartoffeln	schälen, waschen und grob würfeln.
3 Schalotten 1 Apfel	schälen und in Würfel schneiden.
	Alles in
2 EL Butter	anschwitzen.
1 Liter Gemüsebrühe 200 ml Sahne	zugießen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
	Die Suppe pürieren und mit
Salz Pfeffer Muskat	abschmecken.
	<b>Für das Petersilienöl:</b>
½ Bund Petersilie 200 ml Rapsöl etwas Salz	in einem hohen Rührbecher pürieren und abschmecken.
8 Gambas	mit etwas
Salz Pfeffer	würzen und in
Mehl	wenden. In heißem
Butterschmalz	von beiden Seiten scharf anbraten.
8 Speckscheiben	kross ausbraten.
	Die Suppe „aufmixen“ und mit der gebratenen Gamba, der Speckscheibe und dem Petersilienöl anrichten.

Die Gambas können auch durch Jakobsmuscheln ersetzt werden.

# Lachstatar auf Reibekuchen

<b>Zutaten: (für 8 Personen)</b>	<b>Zubereitung:</b>
	<b>Für das Lachstatar:</b>
700 g Lachsfilet	Haut entfernen, dunkle Stellen wegschneiden und mit einem scharfen Messer klein schneiden.
300 g Räucherlachs	klein schneiden und zu dem frischen Lachs geben.
5 EL Pflanzenöl 1 EL Senf 1 EL Honig Salz, Pfeffer	vermischen und zu dem Lachs geben.
1 Bund Schnittlauch	waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.
	Schnittlauch ebenfalls zu dem Lachs geben und alle miteinander vermengen. Im Kühl-schrank 10 Minuten durchziehen lassen.
2-3 reife Avocado 1 Bund Radieschen 1 Zwiebel	fein würfeln und mit
Salz, Pfeffer, Öl Limettensaft	würzen.
	<b>Für die Reibekuchen:</b>
1 kg Kartoffeln	schälen, waschen und fein reiben. Die Masse leicht ausdrücken.
1 Zwiebel	schälen und fein würfeln und zu der Kartoffelmasse geben.
4 Eier Salz, Pfeffer Muskat	ebenfalls zu der Kartoffelmasse geben und alles vermischen.
	Reibekuchen in
heißem Öl	goldbraun braten und warmstellen.
	Zum Anrichten die Avocadomischung in einen Speisering geben und den Lachs darüber geben.
	Warme Reibekuchen dazu geben und je nach Geschmack mit
Kresse, Sauerrahm Schnittlauchröllchen	Garnieren.

Wer es besonders exquisit mag, kann auch Lachskaviar und gekochte Wachteleier zum Garnieren verwenden

# Kabeljaufilet im Speckmantel mit Senfsoße auf Erbsenpüree mit glacierten Möhren und Polenta

Zutaten: (für 8 Personen)	Zubereitung:
	<b>Für die Senfsoße:</b>
2 Schalotten	schälen, würfeln und in
50 g Butter	glasig dünsten. Mit
1000 ml Fischfond	ablöschen.
200 ml Sahne	dazu geben, ca. 20 Minuten köcheln lassen und pürieren. Sollte die Soße zu dünn sein, mit etwas Mehlbutter binden. Mit etwas
Salz Pfeffer Zucker Senf	abschmecken. Nun nicht mehr kochen lassen.
	<b>Für das Erbsenpüree:</b>
2 Schalotten	würfeln und in
1 EL Butter	anschwitzen. Mit
200 ml Sahne	ablöschen.
1 kg tiefgekühlte Erbsen 3 Zweigen frischer Minze	dazu geben und weich dünsten. Mit
Zitronenabrieb Salz Pfeffer Zucker	würzen und mit
1 EL Butter	pürieren.
	<b>Für die glacierten Möhren:</b>
1,5 kg Möhren	schälen und ggf. klein schneiden.
60 g Butter 30 g Zucker ½ TL Salz	in einem Topf erhitzen und die Möhren unter Wenden darin anschwitzen.
375 ml Gemüsefond	in den Topf gießen und bei geringer Hitze im Topf ohne Deckel köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

# Kabeljaufilet im Speckmantel mit Senfsoße auf Erbsenpüree mit glacierten Möhren und Polenta

	<b>Für die Polenta:</b>
500 ml Gemüsebrühe 400 ml Sahne Salz Pfeffer Muskat	in einen großen Topf geben und alles aufkochen.
300 g Instant-Polenta	einrühren und alles für 2 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse auf ein leicht geöltes Blech oder in eine Auflaufform geben, glattstreichen und kaltstellen.
	Die Polenta schneiden oder ausstechen und in heißem Öl in der Pfanne knusprig anbraten.
	<b>Für das Kabeljaufilet:</b>
1,2 kg Kabeljaufilet	waschen, trocken tupfen und mit
Salz Pfeffer	würzen und zur Seite stellen.
8 Speckscheiben	auf ein Brettchen auslegen und jede Scheibe mit
geschnittenen Salbeiblättern	bestreuen.
	Fischfilet auf die Scheiben mit Salbei legen und einrollen. In
Butterschmalz	auf der Nahtseite rundherum anbraten und dann in eine Auflaufform legen und im Backofen bei 140 Grad ca. 20 Minuten fertig garen.

# Basilikum- Quarkmousse mit Balsamico- Beeren und Sesamknusper

<b>Zutaten: (für 8 Personen)</b>	<b>Zubereitung:</b>
	<b>Für die Balsamicoreduktion:</b>
300 ml Balsamicoessig 300 ml Rotwein 180 g Zucker	in einen Topf geben und aufkochen lassen. Ohne Deckel mit geringer Hitze weiter köcheln lassen, bis sich die auf ein Drittel reduziert hat.
	<b>Für die Mousse:</b>
6 Blatt Gelatine	in kaltem Wasser einweichen.
3-4 Limetten	waschen, abreiben, auspressen und in eine kleine Schüssel geben.
100 g Puderzucker	zu der Limette geben und die Mischung in einem Wasserbad unter Rühren erwärmen. Die eingeweichte Gelatine darin auflösen und alles abkühlen lassen.
10 Zweige Basilikum	abzupfen und mit
500 g Quark (40 % Fett)	in einer Rührschüssel pürieren.
	Die Limetten-Gelatinemischung zu dem Quark geben und unterrühren.
400 ml Sahne	in einer anderen Rührschüssel steif schlagen und unter den Quark heben.
	Die Mousse in Portionsförmchen füllen und 3 Stunden kalt stellen.

# Basilikum- Quarkmousse mit Balsamico- Beeren und Sesamknusper

	<b>Für die Sesamknusper:</b>
100 ml Orangensaft 60 g Mehl 120 g Sesam 120 g zerlassene Butter 150 g Puderzucker	zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, so dass runde Plätzchen mit einem Durchmesser von ca. 4 cm entstehen. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 170 Grad ca. 15 Minuten goldgelb backen. Plätzchen herausnehmen und auskühlen lassen.
	Die Portionsförmchen mit der Mousse kurz in heißes Wasser tauchen und sofort stürzen. Die Balsamico-Reduktion über die Mousse geben und den Sesamknusper dazu legen. Mit
Himbeeren Blaubeeren Erdbeeren (je nach Geschmack und Saison)	verzieren.