

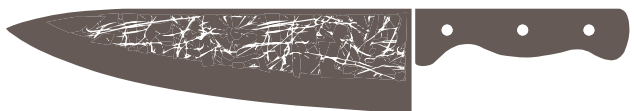
VHS-Schwanau, Seminar:

Kochen – von Mann zu Mann

13. Oktober 2017; Bärbel v. Ottenheim-Schule

Thema: Fische und Krustentiere

TIM SANTO



KOCHGELEGENHEITEN.DE

Kochkurse | Outdoor-Küche | Events

Schloßstraße 29 / 77971 Kippenheim / mobil: 0170 5 365 202 / e-mail: tim@santo24.de

Vorspeise:

Bouillabaisse

Zutaten für 4 Personen:

ca. 1,8 kg Mittelmeerrische (z. B. Rotbarben, Seeteufel, Drachenkopf, Knurrhahn, Petersfisch – vom Fischhändler filetieren lassen, Köpfe und Gräten mitnehmen!)

- 2 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 kleine Fenchelknollen
- 1 große Möhre
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g reife Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Weißwein
- 50 ml Noilly Prat
- 1 Stück Schale von 1 unbehandelter Orange
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Zweige Thymian
- 5 Stängel Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chilipulver oder Piment d'Espelette
- 2 große festkochende Kartoffeln
- 300 g Miesmuscheln

Zubereitung:

1. Fischabschnitte (Gräten und Köpfe) unter fließendem kaltem Wasser gründlich säubern. Die Kiemen aus den Köpfen schneiden und wegwerfen; alles in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Fenchel, Möhre und Sellerie waschen, putzen und alles klein würfeln. Das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb andünsten, Möhre, Sellerie und Fenchel dazugeben und ebenfalls andünsten.

2. Tomatenmark unter das Gemüse rühren und kurz mitdünsten. Tomaten und Fischabschnitte dazugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und 3 Min. köcheln lassen. 1,3 l Wasser sowie Noilly Prat, Orangenschale, Lorbeerblatt, Thymian und Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 Msp. Chili würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. ziehen lassen. Geschälte Kartoffeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fischfilets in Stücke schneiden. Die Muscheln in kaltem Wasser säubern, **offene Muscheln entfernen!**

3. Die Suppe durch ein Tuch passieren. Danach Suppe zurück in den Topf geben und aufkochen lassen. Kartoffeln dazugeben und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Muscheln dazugeben und bei mittlerer bis großer Hitze 5-10 Min. garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. (Geschlossene Muscheln später unbedingt aussortieren!) Die Fischfilets einlegen und bei kleiner Hitze zugedeckt in 5-7 Min. gar ziehen lassen.

Rouille

Diese dickflüssige mayonnaiseähnliche, scharfe Knoblauchsauce wird mit Baguette zur Bouillabaise gereicht.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Eigelb
- ca. 125 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Messerspitze Safran
- Salz & Pfeffer weiß

Zubereitung: Öl tropfenweise ins Eigelb rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht, Knoblauch zerdrücken und hinzugeben. Mit den restlichen Zutaten abschmecken - et voilà!

Hauptspeise:

Seezungenröllchen auf Hummersauce an Wildreis Brokkoliröschen mit Mandelbutter & Jakobsmuscheln

Die Seezungenröllchen sind einfach herzustellen, man benötigt zudem Blattspinat und etwas Geschick...!

- 2 frische Seezungen mit ca. 400 – 600g (jeweils 4 Filets)

Zubereitung der Hummersauce:

Hummer kochen. Für die Sauce die Hummerschwänze drehend vom Brustpanzer lösen und mit einer Küchenschere seitlich öffnen. Schwanzfleisch herauslösen und den Darm entfernen. Scheren und Gelenke vom Kopf abdrehen, Fleisch auslösen. Mit einem Plattierisen den Panzer leicht aufbrechen. Hummerfleisch vorsichtig herausnehmen, kalt abspülen, trockentupfen und kalt stellen. Hummerpanzer gut ausspülen, in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Plattierer zerkleinern. Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und fein würfeln.

3-4 El Öl in einem Topf erhitzen, Hummerpanzer darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten anrösten. Zwiebeln, Möhren und Sellerie zugeben und weitere 5-6 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und kurz unterrühren. Mit Portwein ablöschen und stark einkochen. Mit 1 l kaltem Wasser auffüllen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Lorbeer und Wacholder zugeben. Sauce durch ein feines Sieb in einen 2. Topf gießen und gut abtropfen lassen. Sauce reduzieren lassen, eventuell mit Salz und Zucker abschmecken.

Dessert:

Campari-Gelee auf Orangen-Ricotta-Creme

Zutaten für 4 Portionen

- 3 unbehandelte Orangen
- 1 Vanilleschote
- 60 g Zucker
- 100 ml Weißwein
- 4 Blätter Gelatine
- 2 El Orangenlikör (z. B. Cointreau)
- 250 g Ricotta
- 200 ml Schlagsahne
- 4 El Campari

Zubereitung:

1 Orange heiß abspülen, trockenreiben, die Hälfte der Schale fein abreiben. Von allen Orangen den Saft auspressen und 300 ml abmessen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen.

Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit 200 ml Orangensaft und Weißwein ablöschen. Vanilleschote und -mark dazugeben. Bei mittlerer Hitze auf 1/3 einkochen lassen. 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangensud in eine Rührschüssel gießen, die Vanilleschote entfernen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Die ausgedrückte Gelatine im lauwarmen Orangensud auflösen. Abgeriebene Orangenschale, Orangenlikör und Ricotta dazugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und vorsichtig mit einem Teigspatel unter die Ricotta-Orangen-Masse heben. In 4 Gläser (à 200 ml Inhalt) füllen und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Creme fest ist.

Für das Campari-Gelee die restliche Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Restlichen Orangensaft (100 ml) mit dem Campari lauwarm erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Bis kurz vor den Gelierpunkt abkühlen lassen, dann gleichmäßig auf der kalten, festen Ricotta-Orangen-Creme verteilen.

Ca. 2 Stunden kalt stellen, bis das Campari-Gelee fest ist.

Gutes Gelingen und bon appétit!