

Bouillabaisse (Franz. Fischsuppe)

4 Personen

- 750 g verschieden Fischarten (lassen sie sich von Ihrem Fischhändler beraten)
- 8 Scampi (aus der Schale ausgelöst)
- 8 Muscheln (geputzt)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 2 Pepperoni
- 125 g Sellerieknolle
- 1 Karotte (Möhre)
- 1 Stg. Porree (Lauch)
- 4 Tomaten
- Brühe
- Fischfond
- 1 Prise Safran
- Wein oder Zitronensaft

Fischfilets säubern, leicht säuern, in mundgerechte Stücke schneiden, in ein Gargefäß geben.

Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse, Zwiebeln abziehen und fein würfeln, Pepperoni säubern und fein hacken. Sellerieknolle säubern und in feine Streifen schneiden, Karotte säubern und würfeln, Lauch säubern und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten kurz in den Dampfgerar geben, kalt abschrecken häuten und vierteln. Alle Zutaten auf dem Fisch verteilen, mit Brühe und Fischfond aufgießen, bis alle Zutaten bedeckt sind.

Das Gargefäß im Dampfgerar auf den Rost stellen und wie angegeben 15 – 18 Min. garen.

Die Scampis und die Muscheln in die Suppe geben, mit dem Safran und dem Wein abschmecken und in weiteren 5 Min. fertig garen.

Beilage: Stangenweißbrot

Einstellung: Dampfgerar 'Garen Universal' 100 °C
Garzeit: 40 Min.

Garnelen in Petersilien – Knoblauchbutter und Olivenfladen

4 Personen

- 16 Riesengarnelen ohne Kopf in der Schale
- 4 – 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Bund glatte Petersilie

Die Knoblauchzehen schälen und in ganz feine Scheiben schneiden. Die Garnelen schälen, aber das Schwanzende (zum Anfassen beim Essen) möglichst dran lassen. Den kleinen dunklen Darm am Rücken mit einem spitzen Messer herauslösen. Die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. In eine Schüssel geben, leicht salzen und 10 Minuten stehen lassen.

Die Butter und das Olivenöl auf dem Teppan Yaki Platte erhitzen. Die Knoblauchscheiben und die Chilischote zufügen und den Knoblauch bei ganz schwacher Hitze goldgelb werden lassen.

Garnelen ca. 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, abzupfen und nicht ganz fein hacken. Zum Schluss unter die Garnelen mischen.

Einstellung: Teppan Yaki Platte 240 °C

Garzeit: 6 Min.

Olivenfladen:

- 1 Btl. Trockenhefe
- ¼ L lauwarmes Wasser
- 500 g Mehl 550
- 1 Prise Salz
- Mehl zum Ausrollen
- 200g schwarzes Olivenpüree oder
- 400g feingehackte, schwarze entkernte Oliven
vermischt mit
- 5 Eßl. Kaltgepresstes Olivenöl



Alle Zutaten für den Teig in eine elektrische Rührmaschine geben und zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt an einen warmen Ort stellen und 30 Minuten ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Aus dem Teig vier gleichgroße Stücke formen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Dann auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und auf den wenig bemehlten Holzschieber geben. Mit dem Olivenpüree dünn bestreichen, auf den vorgeheizten Backstein schieben und in 5 Minuten hellbraun und kross backen. Mit Rosmarin oder Thymian dekorieren.

Einstellung: Backstein 275 °C, vorheizen ca. 30 Min.
Garzeit: 5 Min.

Jakobsmuscheln auf Vanille-Lauch mit Schokoladen-Chili-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten Sauce

80 g gesalzene Butter
2 kleine gewürfelte Schalotten
1 kleine fein geschnittene Knoblauchzehe
3 EL Sweet Chili Sauce
50 ml Portwein
400 ml Geflügelfond
40 g dunkle Schokolade

15 g Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten und den Knoblauch farblos anschwitzen. Sweet Chilisaucen zugeben und mit Portwein ablöschen. Zum kochen bringen, mit Geflügelfond auffüllen und auf 100 ml reduzieren. Die Reduktion vom Feuer nehmen und die Schokolade hinzufügen. Die Sauce mit der restlichen Butter mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Chili und Salz abschmecken.

Zutaten Muscheln und Gemüse

12 Jakobsmuscheln
120 g Lauch, nur das weisse
20 g Butter
½ Teel. Zucker
Mark von ½ Vanilleschote
Salz
Jeweils 80 g gewürfelte Ananas und Honigmelone
½ Teel. Honig
etwas Currypulver
2 EL Pflanzenöl
Minze - oder Korianderblättchen für die Dekoration

Jakobsmuscheln in kaltem Wasser reinigen anschließend trocken tupfen. Lauch in kleine Rauten schneiden und 30 Minuten wässern, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Zucker, Vanillemark und etwas Salz zugeben und den Lauch darin glacieren. Der Lauch soll bissfest bleiben. Ananas und Melonenwürfel mit Honig in einem kleinen Topf erwärmen und mit Curry bestäuben.



Kurz vor dem Servieren die Jakobsmuscheln im Pflanzenöl goldbraun anbraten.

Den Lauch auf Teller verteilen. Ananas, Melonenwürfel und Schokoladensauce drum herum verteilen. Die Muscheln auf den Lauch setzen. Nach belieben mit Minze oder Korianderblättchen garnieren.

Lachsfilet mit Mandel-Gewürz-Kruste

Zutaten für 4 Personen

600 g	Lachsfilet
3-4 EL	Zitronensaft
½ EL	Zitronenschale, abgerieben
60 g	Butter
1-2	Knoblauchzehen
50 g	gemahlene Mandeln (altern. Vollkornbrösel)
2 EL	glatte Petersilie, fein gehackt
1 TL	Koriandersamen (nach Belieben)
1 TL	Fenchelsamen (nach Belieben)
1 TL	Senf, mittelscharf
1 EL	trockenen Sherry
½ TL	Steinsalz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig

Zubereitung: Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in schräge Stücke schneiden. Fischstücke salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Eine passende Form mit Butter ausfetten.

Dampfbackofen auf **230 °C** mit Feuchtestufe **80%** vorheizen.

Knoblauch sehr fein hacken. Zitronenschale mit Mandeln und Butter vermengen.

Koriandersamen und Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, Petersilie und Senf unterheben und mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken.

Die Fischfilets in die Form legen, auf jedes Stück etwas Mandelbutter setzen. In der obersten Schiene auf dem Rost des Dampfbackofens **10 Minuten garen**.

Olivenöl und Essig verrühren, den Fisch nach dem Garen damit beträufeln. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Gerät: Combi-Dampfbackofen
Temperatur: 230 °C
Feuchtestufe: 80 %
Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 10 Minuten Garzeit
Zutaten für 18 Stück

Lauwarmer Oktopus

Für 4 –6 Personen

Zutaten

1 Oktopus (auch Krake oder Pulpo genannt) ca. 1 kg
1 l Wasser
2 El Essig
1 Lorbeerblatt
1 Prise Salz
8 Pfefferkörner
1 Stange Rosmarin
Olivenöl
Balsamicoessig (gesprüht)

Zubereitung:

Den Oktopus mit kaltem Wasser abwaschen.

Alle Zutaten in einen Dampfkochtopf geben. Ca. 10 Minuten auf Druckdampfstufe kochen, danach von der Kochstelle nehmen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Oktopus aus dem Sud nehmen und etwas abkühlen lassen. Nach Belieben die graue Haut und Saugnäpfe abziehen. In kleine Stücke schneiden. Olivenöl und Balsamico über die Oktopus -Stücke geben.

Mit wenig flacher Petersilie garnieren.