

FRÜHLING

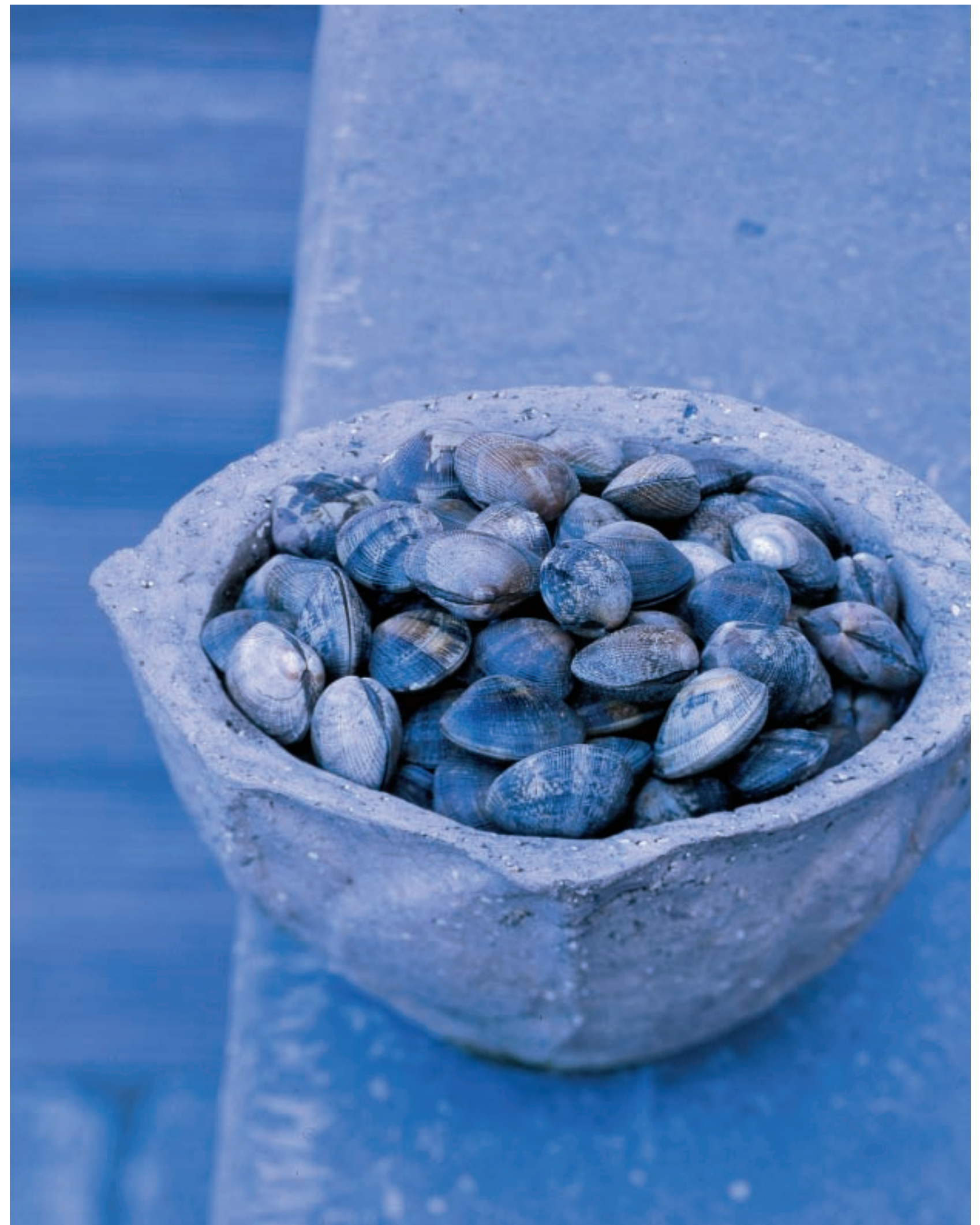


Das ist die Drossel, die da schlägt,
Der Frühling, der mein Herz bewegt;
Ich fühle, die sich hold bezeigen,
Die Geister aus der Erde steigen.
Das Leben fließet wie ein Traum –
Mir ist wie Blume, Blatt und Baum.

Theodor Storm



TATAR VOM FRISCHEN HERING MIT
STAMPFKARTOFFEL, MEERRETTICH
UND KOPFSALAT-VINAIGRETTE



FÜR 6 PERSONEN**TATAR**

4 frische grüne Heringe
 2 EL geschälte, in feine Würfel geschnittene Salatgurke
 1 EL blanchierte, ganz fein geschnittene Schalottenwürfel
 1 EL frisch geschnittener Schnittlauch
 2 EL Traubenkernöl
 etwas Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Zitronensaft

STAMPFKARTOFFELN

150 g mehlig Kartoffeln
 100 ml Geflügelfond
 etwas Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Weißweinessig und Traubenkernöl

MEERRETTICH-CREME

2 EL Crème fraîche
 4 EL Sahne
 1 TL frischer, fein geriebener Meerrettich
 etwas frisch gemahlener weißer Pfeffer und ein Spritzer Zitronensaft

KOPFSALAT-VINAIGRETTE

80 ml frisch gepresster Kopfsalatsaft
 30 ml Apfelessig
 30 ml Geflügelfond
 30 ml Traubenkernöl
 50 ml Rapsöl
 etwas Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Limonensaft und ein Spritzer Tabasco

TATAR VOM FRISCHEN HERING MIT
 STAMPFKARTOFFEL, MEERRETTICH
 UND KOPFSALAT-VINAIGRETTE

TATAR

Die Heringe filetieren, entgräten, häuten und fein würfeln. Alle anderen Zutaten dazugeben und nicht zu kräftig abschmecken. Vorsichtig vermengen. Das Tatar auf Eis kalt stellen.

STAMPFKARTOFFELN

Die Kartoffeln schälen, vierteln und mit Salzwasser weichkochen. Nur so viel Salzwasser verwenden, dass nichts abgegossen werden muss, sondern die restliche Flüssigkeit zum Stampfen verwendet werden kann. Mit dem Geflügelfond auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Die Kartoffelmasse soll noch kleine Stückchen enthalten und sämig sein. Mit Meersalz, weißem Pfeffer, Weißweinessig und etwas Traubenkernöl abschmecken.

MEERRETTICH-CREME

Die Crème fraîche und die Sahne mischen, dann vorsichtig bis zur gewünschten Konsistenz aufschlagen. Den sehr fein geriebenen Meerrettich dazugeben und nicht zu kräftig abschmecken, damit sich ein Kontrast zwischen Stampfkartoffel und Hering ergibt.

KOPFSALAT-VINAIGRETTE

Den Kopfsalat durch den Entsafter geben (nur die hellen Blätter). Mit dem Essig und dem Geflügelfond vermengen, würzen und dann mit den Ölen vermischen. Leicht säuerlich abschmecken.

ANRICHTEN

Die Stampfkartoffeln bei Zimmertemperatur ca. 2 cm hoch in einen Ring einfüllen. Die gleiche Menge Heringstatar daraufgeben und mit der Meerrettich-Creme glattstreichen. Den Ring vorsichtig abstreifen und das Ganze mit der Kopfsalat-Vinaigrette umgießen.

TIPP

März und April sind die beste Zeit für den frischen Hering. Achten Sie bei Emulsionen, Vinaigrettes oder Marinaden immer darauf, dass die Gewürze vor dem Öl zugegeben werden. Salz und Pfeffer lösen sich im Öl nur sehr langsam auf und somit ist die Gefahr groß, dass die Vinaigrette oder Marinade zu würzig wird.

TATAR VOM FRISCHEN HERING MIT
 STAMPFKARTOFFEL, MEERRETTICH
 UND KOPFSALAT-VINAIGRETTE

FÜR 6 PERSONEN**FEUILLETÉ**

2 große geschälte Kartoffeln
 etwas Erdnussöl zum Braten
 150 g Schnibbelbohnen
 1 grüner kräftiger Apfel (Granny Smith)
 80 g geräucherter Bauchspeck
 3 große geschälte Schalotten
 120 g Wildkräuter-Salat (Gundermann, Giersch, Bachkresse, Wiesenkümmel, Kerbel, Estragon)
 Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer, Zitrone, Traubenkernöl

MEERRETTICHVINAIGRETTE

100 ml Gemüsefond
 80 ml Sonnenblumenöl
 1 TL Zucker
 1 große Prise Salz, etwas frisch gemahlener Pfeffer
 Zitrone
 1 EL sehr fein gereibener frischer Meerrettich
 4 EL Sherryessig

ANRICHTEN

12 kleine Matjesfilets

KARTOFFEL-FEUILLETÉ MIT APFEL, BOHNEN, WILDEN KRÄUTERN, MATJES UND MEERRETTICH-VINAIGRETTE

FEUILLETÉ

Die Kartoffeln in hauchdünne, längliche große Scheiben schneiden und in Erdnussöl knusprig frittieren. Pro Person benötigen Sie 4 Kartoffelblätter.

Die Schnibbelbohnen waschen, in längliche Rauten schneiden und in kräftigem Salzwasser so lange kochen, bis sie nur noch wenig Biss haben. Die Bohnen sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Apfel waschen, schälen und achteln. Die Achtel feinblättrig schneiden und beiseitestellen. Den Speck in ganz dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne so lange erhitzen, bis er schön kross ist. Die fein geschnittenen Schalottenwürfel dazugeben und mitrösten, bis sie etwas Farbe annehmen – so entwickeln sie mit dem Speck zusammen einen wunderbaren Geschmack. Die Bohnen und den feinblättrig geschnittenen Apfel dazugeben und kurz mitschwenken. Leicht salzen und pfeffern und mit ein wenig frisch gehacktem Giersch vermengen.

Gundermann, Giersch, Wiesenkümmel, Bachkresse, Estragon und Kerbel waschen, trocken-schleudern und mundgerecht zupfen. Mit Traubenkernöl, Zitrone, Salz, Zucker, frisch gemahle- nem schwarzem Pfeffer und etwas Sherryessig leicht marinieren.

MEERRETTICHVINAIGRETTE

Etwas Gemüsefond mit Zucker, Salz, Zitrone, Sonnenblumenöl und frisch geraspelttem Meerrettich vermischen. Die Vinaigrette darf nicht zu scharf sein. Eine zweite Dressing-Variante kann man herstellen, indem man ein wenig von der Mischung abnimmt und mit Sauerrahm ver- mengt. Das gibt geschmacklich und optisch einen schönen Kontrast.

ANRICHTEN

Die Matjesfilets in längliche, bleistiftdünne Streifen schneiden. Je Portion ein Kartoffelblatt auf einen Teller geben. Apfel, Bohnen und Specksalat daraufgeben, dann drei Heringstreifen, danach etwas Wildkräuter-Salat. Leicht mit der Meerrettich-Vinaigrette beträufeln und den Vorgang dreimal wiederholen. Mit langen Schnittlauchspitzen und hauchdünnen Meerrettichstreifen gar- nieren. Ein Kartoffelblatt in die Hand nehmen und Schicht für Schicht essen (mit Messer und Gabel zerplückt man sonst alles).

KARTOFFEL-FEUILLETÉ MIT APFEL, BOHNEN, WILDEN KRÄUTERN, MATJES UND MEERRETTICH-VINAIGRETTE



GESCHMORTES ZICKLEIN MIT
NAVETTEN, JUNGEN ZWIEBELN UND
FRÜHLINGSKNOBLAUCH



FÜR 6 PERSONEN**MARINADE**

150 ml fruchtiges Olivenöl
 abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 TL gemahlener weißer Pfeffer
 1 TL Meersalz
 1 EL fein gehackter Thymian und Rosmarin
 2 fein gehackte, blanchierte Knoblauchzehen
 1 TL mittelscharfer Senf

GESCHMORTES ZICKLEIN

500 g Zickleinschulter
 500 g Zickleinrücken
 500 g Zickleinbauch
 6 Zickleinnieren
 40 ml Sonnenblumenöl
 80 g Butter
 10 geschälte, halbierte Schalotten
 25 geschälte Perlzwiebeln
 25 kleine, geschälte Navetten
 25 kleine, geschälte Kartoffeln
 1 Knolle frischer grüner Knoblauch, in drei dicke Scheiben geschnitten
 450 ml leichter Geflügel- oder Kalbsfond
 3 Stängel frischer Thymian
 3 Stängel frischer Rosmarin
 schwarzer Pfeffer; Meersalz

GESCHMORTES ZICKLEIN MIT NAVETTEN, JUNGEN ZWIEBELN UND FRÜHLINGSKNOBLAUCH

MARINADE

Alle Zutaten für die Marinade vermengen. Das Zickleinfleisch (bis auf die Nieren) zugeben und 3 bis 4 Stunden durchziehen lassen.

GESCHMORTES ZICKLEIN

Das Fleisch leicht abtupfen und in einem Bräter mit Sonnenblumenöl und Butter bei milder Hitze von allen Seiten ca. 4 bis 5 Minuten anbraten. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer vorsichtig würzen und herausnehmen.

Das Gemüse und die Kartoffeln in den Bräter geben. Langsam bei milder Hitze anbraten, so dass leichte Röststoffe entstehen. Nun die Zickleinschulter und den Zickleinbauch sowie die Knoblauchscheiben dazugeben und in den auf 140 °C vorgeheizten Backofen schieben. Nach ca. 25 Minuten mit der Hälfte des Geflügelfonds ablöschen. Den Zickleinrücken dazugeben und nach ca. 15 Minuten mit dem restlichen Geflügelfond ablöschen. Die Kräuterzweige dazugeben. Zickleinnieren in etwas frischer Butter kurz von allen Seiten anbraten, ganz leicht salzen und pfeffern und mit in den Bräter geben. Jetzt den Backofen auf 180 °C Oberhitze stellen und alles ca. 10 Minuten von oben bräunen lassen.

ANRICHTEN

Das Gemüse, die Kartoffeln und das Fleisch auf tellern anrichten. Die Nieren darauf verteilen. Alles mit dem Bratensaft umgießen.

TIPP

Verlassen Sie sich bei den Temperaturen und Zeiten nicht alleine auf die Angaben im Rezept. Jeder Backofen ist etwas anders, jedes Zicklein von der Fleischstruktur, vom Alter und von der Dauer des Abhängens her ebenfalls.

Wichtig ist, dass alles zusammen fertig wird. Die Kartoffeln, Perlzwiebeln und Navetten sollen weich sein. Die halbierten Schalotten dürfen ruhig ein bisschen verkochen/kompottartig werden. Die Schulter und die Bauchlappen müssen geschmort sein, das Rückenfleisch aber leicht rosa bleiben und im Bräter soll ein wohlschmeckender leichter Jus vorhanden sein.

Natürlich können Sie dieses Gericht auch mit Kaninchen oder Milchlamm zubereiten.

GESCHMORTES ZICKLEIN MIT NAVETTEN, JUNGEN ZWIEBELN UND FRÜHLINGSKNOBLAUCH



STRANDLEBEN



CROUSTILLANT VON DER
KÖNIGSKRABBE AUF RÜBCHEN-
KOMPOTT UND KRUSTENTIERJUS



FÜR 6 PERSONEN**CROUSTILLANT**

50 g Zanderfarce
 50 g Krustentierfarce
 1 kg Königskrabbenfleisch in der Schale (ergibt ca. 400 g reines Fleisch)
 30 g blanchierte Fenchelwürfel
 30 g blanchierte Staudenselleriewürfel
 Zitronensaft, Meersalz, Zitronenpfeffer
 je 1 TL fein gehackter Kerbel und Estragon
 1 EL geschlagene Sahne
 2 EL reduzierter Noilly Prat (4 cl auf die Hälfte einkochen)
 ein kleines Päckchen Kataifi-Teig (Teigfäden, erhältlich im asiatischen oder türkischen Feinkostgeschäft)
 Erdnuss- oder Sonnenblumenöl zum Frittieren

KRUSTENTIERJUS

700 g Königskrabbenschalen
 50 g Butter
 50 g Fenchel
 50 g Staudensellerie
 50 g Champignons
 50 g Schalotten
 1 Tomate
 1 TL Tomatenmark
 100 ml Noilly Prat
 800 g leichter Fischfond
 etwas Fenchelsamen, Knoblauch, je ein Estragon- und Kerbelzweig, Senfsaatkörner, weißer Pfeffer, Meersalz, etwas Koriander
 40 g eiskalte Butterstückchen

CROUSTILLANT VON DER
 KÖNIGSKRABBE AUF RÜBCHEN-
 KOMPOTT UND KRUSTENTIERJUS

RÜBCHENKOMPOTT

200 g Navetten (scharfe, rettichähnliche weiße Rübchen)
 300 g Teltower Rübchen (zapfenähnliche weiße Rübchen)
 1 fein geschnittene Schalotte
 30 g Butter
 1 große Prise Zucker
 100 ml heller Kalbsfond
 Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, etwas Zitronensaft

CROUSTILLANT VON DER
 KÖNIGSKRABBE AUF RÜBCHEN-
 KOMPOTT UND KRUSTENTIERJUS

CROUSTILLANT

Die Zander- und Krustentierfarce in einer Metallschüssel auf Eis glattrühren. Die grob gewürfelten Krabbenfleischstücke, Gemüse, Gewürze und Kräuter vorsichtig unterheben. Abschmecken und die geschlagene Sahne und den Noilly Prat unterheben. Die Masse gut kühlen, damit sie glänzend und cremig bleibt.

Von der gekühlten Masse mit einem Suppenlöffel grobe Nocken abstechen und sofort locker in den Kataifi-Teig einrollen.

Die Croustillants kurz bei 175 °C in Erdnuss- oder Sonnenblumenöl frittieren. Das Öl darf nicht zu heiß sein, sonst bäckts das Croustillant zu schnell und die Masse ist nicht gar.

KRUSTENTIERJUS

Die Krustentierschalen etwas zerstoßen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten vorrösten.

Die gerösteten Schalen in einen großen Topf mit etwas frischer Butter geben und langsam anschwitzen. Das fein geschnittene Gemüse dazugeben und bei schwacher Hitze vorsichtig weiter anschwitzen, damit die Krustentierschalen nicht anbrennen. Das Tomatenmark dazugeben und nochmals anschwitzen, bis sich am Topfboden eine Röstschrift abzeichnet.

Mit Noilly Prat ablöschen, einkochen lassen. Mit Fischfond aufgießen, die Gewürze dazugeben und alles auf die Hälfte einkochen lassen.

Den Jus durch ein feines Sieb geben, dabei die Schalen gründlich ausdrücken. Nochmals aufkochen, abschmecken. Den Fond bei Bedarf noch etwas einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter einrühren und einmal kurz mixen.

RÜBCHENKOMPOTT

Die Rübchen schälen und in grobe Stücke würfeln. Die Schalotte in Butter anschwitzen, Rübchen und Zucker dazugeben und weiter anschwitzen. Mit Kalbsfond ablöschen, vorsichtig würzen und bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen, bis die Rübchen weich sind. Die Flüssigkeit soll fast ganz verdampfen. Anschließend mit einem Stampfer leicht stampfen. Die Rübchen sollen nicht zu stark gewürzt werden, sondern ihren Eigengeschmack behalten.

CROUSTILLANT VON DER
KÖNIGSKRABBE AUF RÜBCHEN-
KOMPOTT UND KRUSTENTIERJUS

ANRICHTEN

Das Rübchenkompott in den Teller geben, das Croustillant daraufsetzen und mit der Sauce umgießen.

TIPP

Die Königskrabbe ist ein bis zu 2,5 Meter langes mehrbeiniges Meerestier, das vorwiegend im Nordatlantik und in Alaska gefangen wird. Die Tiere leben in bis zu 1500 Meter tiefen Gewässern. Meist können sie nur bei sehr rauer See geangelt werden, da sie dann etwas weiter oben treiben. Sie haben ein feines, vollaromatisches, mandelartiges Krustentieraroma, das von Kennern überaus geschätzt wird. Übrigens steckt in den langen Beinen das beste Fleisch. Aus den Schalen und dem Körper kann man eine delikate Krustentiersauce/-suppe kochen.

Gutes Königskrabbenfleisch ist auf dem Markt nur sehr schwer zu finden, da es in rohem Zustand schnell verdirbt. Die Ware wird meistens auf dem Schiff kurz abgekocht und sofort tiefgekühlt. Dosenware oder Königskrabbenfleisch in der Lake empfehle ich jedoch nicht zum Kauf.

Für die Sauce können Sie auch andere Krustentierschalen mitverwenden. Sehr gut passen Taschenkrebs und Hummerschalen. Sie machen die Sauce etwas intensiver und fülliger im Geschmack.

Den Kataifiteig gibt es im Spezialitätengeschäft gekühlt zu kaufen. Er lässt sich mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren und ist sehr vielseitig verwendbar, z. B. für Kartoffelkroketten, marinierte Poulardenbrüstchen, Gambas, Zucchini, Frischkäse – man kann alles darin einwickeln und kurz frittieren.

CROUSTILLANT VON DER
KÖNIGSKRABBE AUF RÜBCHEN-
KOMPOTT UND KRUSTENTIERJUS

FÜR 4 BIS 8 PERSONEN

Gekochten Spargel in grobe Würfel schneiden. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Zucker gut abschmecken, erwärmen und mit ganz wenig geschlagener Sahne vermengen.

Dieses „Spargelragout à la crème“ in kleine vorgewärmte Töpfchen oder Mokkatassen füllen und mit warmen Spargelschaum auffüllen.

WARMER SPARCELSCHAUM

200 g Püree vom weißen Spargel

150 g dicke Spargelcremesuppe

1 EL mildes Kartoffelpüree

Alle Zutaten vermengen, so dass die Konsistenz einer sehr dickflüssigen Sauce entsteht. Nochmals abschmecken und heiß in einen Thermo-Sahnesyphon geben. Für ca. 400 g müssen Sie zwei Patronen verwenden, d. h. Sie verschließen den Sahnesyphon, stellen ihn auf den Kopf und drehen dann vorsichtig die Patrone ein. Dann alles kräftig schütteln und die zweite Patrone eindrehen. Dann den Schaum mit kurz vor dem Servieren auf das Spargelragout à la crème sprühen und sofort genießen.

TIPP

Als Espuma bezeichnet man einen speziellen Sahnesyphon (Sahnebereiter), den es in Normal- oder Thermoausführung in guten Küchenfachgeschäften zu kaufen gibt. Vor Gebrauch bitte sorgfältig die Betriebsanleitung lesen.

KINGS KOCHINSPIRATIONEN: SPARGELTÖPFCHEN

