

Meeresfrüchte-Tomaten-Eintopf mit Fenchel und Pernod

Zutaten:

- › 200 g Miesmuscheln
- › 200 g Bio-Garnelen
- › 200 g Bio-Fischfilets gemischt
- › 60 g Lauch
- › 400 g Tomaten aus der Dose
- › 100 g Stangensellerie
- › 1 Fenchelknolle mit Fenchelgrün
- › 3 Knoblauchzehen
- › 200 g festkochende Kartoffeln
- › 4 cl Pernod
- › 1/8 l trockener Weißwein
- › 2 Lorbeerblätter
- › 1/2 TL Safranfäden
- › 2 frische Thymianzweige
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle
- › Olivenöl extra vergine

Zubereitung:

Muscheln bürsten, wässern und in einen gelochten Behälter geben. Garnelen putzen, Därme entfernen. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch in schräge Streifen schneiden. Stangensellerie waschen, faserige Teile entfernen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchel waschen, den harten Mittelstrunk entfernen, Fenchelgrün abschneiden und aufheben. Fenchelknolle in Streifen schneiden.

Kartoffeln, Lauch, Stangensellerie, Fenchel und Tomaten in einen ungelochten Behälter füllen. Safran in etwas warmem Wasser einweichen und dazugeben. Lorbeerblatt, Thymianzweige, gehackten Knoblauch, Pernod und Weißwein beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 100° C 25 Minuten dämpfen. Anschließend Garnelen und Fischstücke daruntermischen, Muscheln in einen weiteren ungelochten Behälter geben und alles gemeinsam bei 90° C weitere 7 Minuten dämpfen. Nicht geöffnete Muscheln entfernen, die anderen Muscheln mit etwas Muschelsud mit dem Eintopf vermengen, alles vorsichtig durchrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fenchelgrün fein hacken. Den Meeresfrüchteeintopf in tiefen Schalen servieren und mit Fenchelgrün bestreuen.

Tipp

Mit Baguette und einem Glas kühlen Weißwein auf der Terrasse bei Sonnenuntergang genießen.

Fruchtig-scharfer Bio-Wolfsbarsch

mit Melone, Chili und Koriander

Zutaten:

- › 4 Stück Bio-Wolfsbarsch aus dem Mittelmeer (geschuppt und ausgenommen)
- › 1 große, reife Zuckermelone
- › 1 Bund Koriandergrün
- › 2 Chilis
- › 1 Bund Frühlingszwiebeln
- › 2 Limetten
- › 6 Limettenblätter
- › Thaiändische Fischsauce (im Asiamarkt erhältlich)
- › Alufolie oder Bananenblätter
- › Olivenöl extra vergine

Zubereitung:

Fische gut waschen und kontrollieren, ob alle Innereien aus der Bauchhöhle ordentlich entfernt wurden. Chilis, Frühlingszwiebeln, Limettenblätter und Koriandergrün fein hacken, vermengen und mit Fischsauce, Limettensaft und Olivenöl aromatisieren.

Den Fisch innen und außen mit der Hälfte dieser Gewürzmischung einreiben und etwas ziehen lassen. Melone in kleine Würfel schneiden und mit der anderen Hälfte der Gewürzmischung vermengen. Die Fische mit der Melonenmischung füllen und belegen. Nun in Alufolie – oder wer es ganz exotisch liebt, in Bananenblättern – einpacken und bei 90° C je nach Größe des Fisches 20 bis 25 Minuten dämpfen. Mit Reis und Limettenspalten servieren.

Varianten: Füllen Sie den Barsch mit kurz vorgegarten Süßkartoffelwürfeln!

Tipp

Thaiändische Fischsauce besteht aus fermentiertem Fisch. Ihr Geschmack ist enorm salzig. Salzen Sie daher den Fisch nicht mehr zusätzlich!



Bacardi-Schneenockerl

mit Ananassirup und tropischen Früchten

Zutaten:

- › 4 Eiklar (Eiweiß)
- › 1/2 Limette
- › 50 g Staubzucker
- › 2 cl Bacardi (weißer Rum)
- › 1 mittelgroße Ananas
- › 1 Kiwi

Für den Ananassirup:

- › 100 g brauner Zucker
- › 4 cl Bacardi (weißer Rum)
- › 4 cl Ananassaft

Zubereitung:

Eiklar (Eiweiß), Staubzucker, Limettensaft und Bacardi mit dem Mixer zu Schnee schlagen. Diesen in gebutterte Förmchen füllen oder mit dem Dresiersack kleine Berge in einen ungelochten Behälter aufdressieren. Mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten bei 100° C dämpfen.

In der Zwischenzeit den braunen Zucker am Herd karamellisieren, mit Rum und Ananassaft aufgießen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Etwas einreduzieren und abkühlen lassen.

Obst schälen und in Stücke schneiden. Die Schneenockerl mit den Obststücken anrichten und mit dem Sirup übergießen.

