

VALÉRY DROUET & PIERRE-LOUIS VIEL

FISCH & CO!

[VOM GRILL UND AUS DEM OFEN]



h.f. fullmann

Fischfond

ZUTATEN

Für ca. 600 ml Fischfond

- 800 g Fischgräten, vorzugsweise von Plattfischen (Steinbutt, Seezunge, Petersfisch ...)
- 30 g Butter
- 4 Schalotten, gehackt
- 300 ml Weißwein

› Die Gräten in Stücke schneiden und unter kaltem Wasser waschen. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

› Den Weißwein zugießen. Kaltes Wasser nachgießen, bis alle Gräten bedeckt sind. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen, dabei regelmäßig den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Den Fischfond durch ein feines Sieb gießen.

Den Fischfond innerhalb von 48 Stunden verwenden oder in kleinen Plastikflaschen einfrieren. Sie können ihn auch in Eiswürfelbehälter füllen und so jederzeit kleine Mengen entnehmen.

Weißweinsud

ZUTATEN

Für 3 Liter Fischbrühe

- 1 große Zwiebel
- 1 Möhre
- 2,5 l Wasser
- 500 ml Weißwein
- 3 Zitronenscheiben
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL grobes Salz
- 15 Pfefferkörner

› Die Zwiebel und die Möhre schälen und hacken.

› Wasser und Weißwein in einen Topf gießen. Zwiebel und Möhre, Zitronenscheiben, Rosmarin, Thymian und Salz zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Den Herd ausschalten, die Pfefferkörner zugeben und die Brühe vollständig abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen.

› Um Fisch in Weißweinsud zu garen, den Fisch in einen flachen Bräter legen und mit dem kalten Weißweinsud übergießen, bis er vollständig bedeckt ist. Vorsichtig aufkochen und je nach Größe des Fisches 10–20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Den Fisch je nach weiterer Verwendung abtropfen lassen und warm servieren oder im Weißweinsud abkühlen lassen.



ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: 4 Std.

GARZEIT: 20 Min.

ROTER THUN MEDIUM MIT ZWEIFACHEM KORIANDER

ZUTATEN

Für 6 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Bund frischer Koriander
- 1 gehäufter EL Korianderkörner
- 1 gestrichener TL Ingwerpulver
- 150 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 kg roter Thunfisch
- 2 große Zucchini

➤ Die Knoblauchzehe schälen. Den Koriander waschen und zupfen.

➤ Die Korianderkörner in einen Mixer geben. Frischen Koriander, Knoblauch, Ingwerpulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben. 2 Minuten mixen.

➤ Den Thunfisch in 6 dicke Scheiben schneiden.

➤ Die Hälfte der Koriandermarinade in einen tiefen Teller gießen. Die Fischstücke hineinlegen und mit der restlichen Marinade übergießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

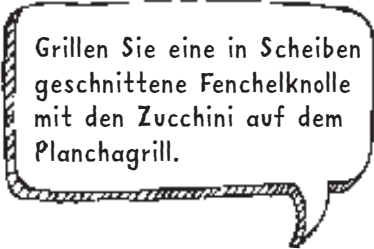
➤ Die Zucchini waschen und in 5–7 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

➤ Den Planchagrill vorheizen.

➤ Die Thunfischstücke aus der Marinade heben und abtropfen lassen.

➤ Die Zuccinischeiben 5 Minuten auf dem Grill bräunen. Wenden und weitere 5 Minuten bräunen. Nun auch die Thunfischstücke auf den Grill legen und 8–10 Minuten von einer Seite grillen, nur 1–2 Minuten von der anderen Seite: Der Fisch sollte innen noch etwas roh sein (bei dünnen Scheiben die Grillzeit reduzieren).

➤ Thunfisch und Zucchini mit der Marinade beträufeln und servieren.



Grillen Sie eine in Scheiben geschnittene Fenchelknolle mit den Zucchini auf dem Planchagrill.



GOLDBRASSE MIT SESAM UND TOMATENMUS

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.

GARZEIT: 10 Min.

ZUTATEN

Für 6 Personen

- 6 Goldbrassen à ca. 400 g
- 3 EL Olivenöl + etwas mehr zum Bepinseln der Fische
- 140 g Sesamsamen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 große Tomaten
- 5 Schalotten
- 1 gehäufter EL brauner Zucker
- 2 EL Sherryessig
- 3 EL Balsamicoessig
- 3 EL Sesamöl

➤ Die Goldbrassen abschuppen, filettieren und die Gräten entfernen (oder diese Arbeiten von Ihrem Fischhändler erledigen lassen). Die Fischfilets mit Olivenöl bepseln und die Hautseite in 120 g Sesamsamen panieren. Die Samen leicht andrücken. Salzen, pfeffern und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

➤ Die Tomaten 20 Sekunden in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken.

➤ Die Schalotten schälen und hacken. 3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten 5 Minuten dünsten. Die gehackten Tomaten und den Zucker zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen, dabei regelmäßig rühren.

➤ Die restlichen Sesamsamen in einer antihftbeschichteten Pfanne ohne weiteres Fett bei schwacher Hitze 2 Minuten rösten. Abkühlen lassen.

➤ In einem hohen Rührgefäß Sherry- und Balsamicoessig mit 3 Esslöffeln warmem Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Das Sesamöl, das restliche Olivenöl und die gerösteten Sesamsamen zugeben. Mit dem Pürierstab etwa 20 Sekunden zu einer cremigen Vinaigrette pürieren.

➤ Den Planchagrill vorheizen und leicht einölen.

➤ Die panierten Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf den Grill legen und 5 Minuten grillen. Wenden und weitere 4–5 Minuten grillen.

➤ Die Fischfilets mit der Sesamvinaigrette beträufeln und mit dem Tomatenmus servieren.



TINTENFISCH MIT SAUCE VIERGE UND KORIANDER

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.

KÜHLZEIT: 2 Std.

GARZEIT: 30 Min.

ZUTATEN

Für 6 Personen

- 1,5 kg kleine frische Tintenfische
- 2 rote Tomaten
- 2 gelbe Tomaten
- 2 grüne Tomaten
- 4 große Schalotten
- 1 kleiner Bund Koriander
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Olivenöl + etwas mehr für den Planchagrill

› Die Tintenfische waschen und die Haut gründlich abziehen. Die Tentakel vom Körper trennen. Alles unter kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

› Die Tomaten 20 Sekunden in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten enthäuten, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

› Die Schalotten schälen und hacken. Den Koriander waschen und zupfen.

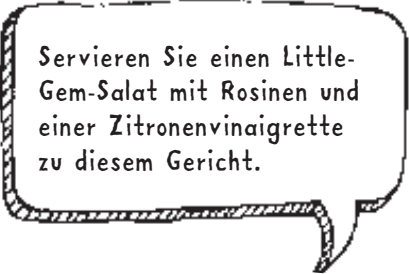
› Die gewürfelten Tomaten in einer Schüssel mit Schalotten und Koriander vermischen. Salzen, pfeffern und das Olivenöl zugeben. Die Sauce Vierge 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

› Den Planchagrill vorheizen und leicht einölen.

› Die Tintenfische mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Tentakel auf den Grill legen und 10–15 Minuten grillen. Auf eine Seite des Grills schieben und dort weiter garen. Gleichzeitig die Tintenfischkörper auflegen und 10–15 Minuten grillen.

› Tentakel und Körper mit einem Drittel der Sauce Vierge beträufeln und weitere 3 Minuten grillen.

› Die restliche Sauce in einen tiefen Teller gießen, die Tintenfischstücke zugeben und sorgfältig mit der Sauce überziehen. Sofort servieren.



Servieren Sie einen Little-Gem-Salat mit Rosinen und einer Zitronenvinaigrette zu diesem Gericht.



GEBRATENE FORELLE MIT MANDELN UND SAUERAMPFERCREME

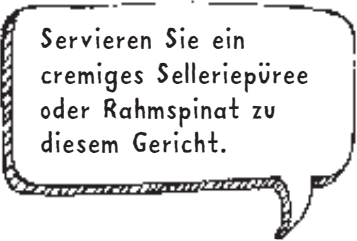
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

GARZEIT: 15 Min.

ZUTATEN

Für 6 Personen

- 2 Bund Sauerampfer
- 100 g Butter
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Zucker
- 100 ml Fischfond (siehe Rezept S. 12)
- 400 ml süße Sahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 mittelgroße Forellen
- 150 ml Weißwein
- 4 Schalotten
- 200 g ganze Mandeln, geschält



Servieren Sie ein cremiges Selleriepüree oder Rahmspinat zu diesem Gericht.

» Den Sauerampfer entstielen und die Blätter waschen. 20 g Butter in einem Topf zerlassen und den Sauerampfer bei mittlerer Hitze dünsten. Zitronensaft und Zucker zugeben und 2 Minuten kochen. Fischfond und Sahne zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

» Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

» Die Forellen ausnehmen, unter kaltem Wasser waschen und mit einem sauberen Geschirrtuch abtrocknen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

» Den Wein in einem Topf 5 Minuten kochen. Die restliche Butter zugeben und kräftig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Herd ausschalten.

» Die Schalotten schälen und hacken. Mandeln und Schalotten rund um die Forellen legen. Alles mit der Weißweibutter beträufeln, dabei darauf achten, dass die Fische vollständig von der Buttersauce überzogen sind. 12–15 Minuten im Ofen braten.

» Die Sauerampfersauce mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen und abschmecken.

» Je 1 Forelle mit Mandeln und Schalotten auf die einzelnen Servierteller legen. Die Forellen vorsichtig häuten und sofort mit der Sauerampfercreme servieren.

Biskoot du Port:



FêRe du Sour



© Mango, Paris – 2014

Originaltitel: *Fish & Co ! À la Plancha et au Four*

ISBN 978-23-17007-42-2

Redakteure: Aurélie Cazenave und Mathilde Croizeau

Art Direction: Laurent Quellet und Julie Mathieu

Reproduktion: Almalthéa

Herstellung: Thierry Dubus und Marie Guibert

© der deutschen Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Französischen: Annette Mader

Lektorat und Satz: ce redaktionsbüro

Projektmanagement für h.f.ullmann: Isabel Weiler, Katharina Pferdmenes

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in India, 2015

ISBN 978-3-8480-0797-4

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmann-publishing.com

newsletter@ullmann-publishing.com

facebook.com/hfullmann

twitter.com/hfullmann



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmann-publishing.com.