

Valentins-Menü

Skreifilets auf Möhrenpüree mit Zucchiniherzen

Für 2 Portionen: 500 g Möhren schälen und grob würfeln, 10 Minuten in Salzwasser garen und abgießen. 2 cm Ingwer reiben, mit 2 TL Butter und den Möhren pürieren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

1 großen Zucchini längs halbieren und per Löffel entkernen. In Salzwasser 2–3 Minuten kochen. Abgießen und mit Ausstechförmchen 8–10 Herzen ausstechen.

2 x 200 g Skreifilet salzen, pfeffern und mit 2 TL Zitronensaft beträufeln. In eine gefettete Auflaufform geben und im 180° heißen Ofen 10–15 Minuten backen.

2 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, mit 1 EL heller Sojasauce ablöschen und mit etwas Zitronensaft würzen.

Möhrenpüree und Zucchiniherzen in der Butter kurz erhitzen und die Skreifilets, mit Petersilie garniert, darauf anrichten.



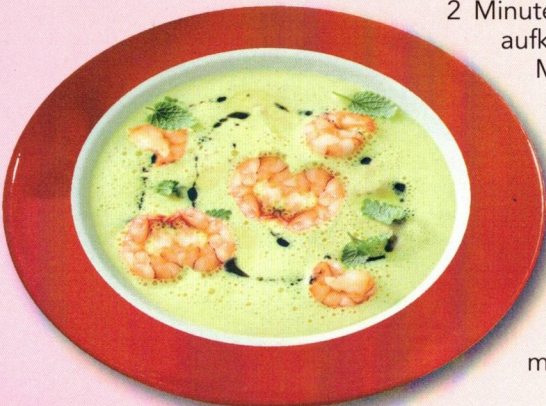
White Tiger auf Kartoffel-Kurkuma-Süppchen

Für 2 Portionen: 500 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In 1 l Gemüsebrühe 12 Minuten garen; 2 Schalotten in Streifen schneiden und in 2 TL Butter glasig dünsten. Mit 1 TL Kurkumapulver bestäuben und weitere 2 Minuten dünsten. 100 g Sahne zufügen, kurz aufkochen und per Schneidstab aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver würzen.

1 TL Schwarzkümmelsaat (nicht mit schwarzem Sesam verwechseln) mörsern und 3 TL Sesamöl unterrühren.

12 White Tiger schälen, entdarmen und in 1 EL Rapsöl 2 Minuten braten.

Die Suppe erhitzen, in 2 Teller füllen, die White Tiger als Pärchen in Herzform darauf anrichten und mit Tupfern vom Schwarzkümmelöl sowie Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.



Knusperherzen mit Rotweibirnen

Für 2 Portionen: 300 ml Milch mit 1 EL Zucker unter Rühren aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und langsam 50 g Grieß einrühren. Aufkochen und auf eine gebutterte Platte gießen. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 feste Birnen schälen, den Stiel dranlassen. In 500 ml Rotwein mit dem Abrieb und Saft von 1 Biozitrone und 4 Päckchen Vanillezucker 5 Minuten kochen. Abtropfen und oben fächerartig einschneiden.

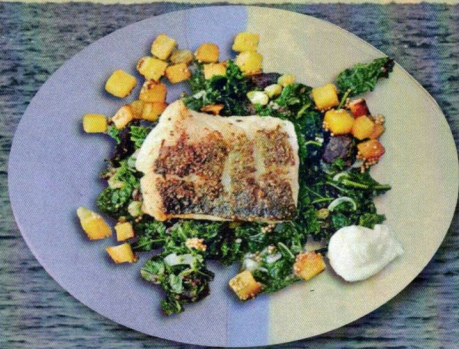
Grießpudding mit Plätzchenformen zu je 2 kleinen und großen Herzen ausstechen. 2 EL Butter schmelzen, 2 TL Zucker, 2 EL Paniermehl und ½ TL Zimtpulver einrühren; über die Herzen streuen, mit Zitronenmelisseblättchen garnieren und zu den warmen Rotweibirnen servieren.



Saisonstart für den Skrei

Wenn der arktische Kabeljau – Skrei, der Wanderer das Lofoten-Archipel zum Laichen schwärmt, jubeln die Netze prall gefüllt und sein Fleisch ist vom Wandern

genannt – von Januar bis März von der Barentssee in Fischer und Gourmets gleichermaßen. Denn dann sind fest, fettarm, schneeweiß und von himmlischer Qualität.



Zu Grünkohl, Rosinen und Grützwurst

Für 2 Portionen: 2 EL Rosinen in 150 ml heißes Wasser geben. 400 g Grünkohl putzen, 2 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken, trocken tupfen und hacken. **2 Schalotten** in Spalten schneiden, im Topf in 1 EL Öl 3 Minuten glasig dünsten. Grünkohl portionsweise und die Rosinen mit dem Einweichwasser zugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten dünsten. **1 Grützwurst** pellen, würfeln und im Grünkohl weitere 5 Minuten mitdünsten. **2 x 200 g Skreifilet** an der Haut einritzen, salzen, mit Mehl bestäuben. In 2 EL heißem Öl je Seite 3–4 Minuten braten und zum Grünkohl anrichten. Dazu passen – mit 2 TL Senfkörnern – gebratene Steckrüben-, Kartoffel- oder Kürbiswürfel.



Zu Wirsing, Wildreis und Weißweinsauce

Für 2 Portionen: 80 g Wildreis nach der Packungsangabe zubereiten und zugedeckt warm halten. Inzwischen **50 g Sahne**, je 50 ml Fischfond und Weißwein offen auf die Hälfte einkochen. **500 g Wirsing** putzen und in Streifen schneiden. In 2 EL Öl anbraten. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, 4 Minuten dünsten und zugedeckt warm halten. **2 x 200 g Skreifilet** an der Haut einritzen, salzen, mit Mehl bestäuben. In 2 EL heißem Öl pro Seite 3–4 Minuten braten. **5 EL kalte Butter** auf kleiner Stufe nach und nach unter die Weinsauce schlagen, würzen und alles zusammen anrichten.



Zu Kapern und Zitronenbittersauce

Für 2 Portionen: 400 g Kartoffeln schälen, 25 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit 50 ml Milch fein pürieren. **4 Lauchzwiebeln** putzen, in dünne Ringe schneiden, in 1 EL Öl 1 Minute dünsten, ins Püree rühren, würzen und warm halten. **250 ml Gemüsebrühe** auf die Hälfte einkochen. Auf kleiner Stufe nach und nach 5 EL kalte Butter einrühren, 1 EL Kapern, 1 TL gehackte Petersilie, Saft und Abrieb von ½ Biozitrone zugeben und würzen. **2 x 200 g Skreifilet** mit Haut salzen, mit Mehl bestäuben. In 2 EL heißem Öl pro Seite 3–4 Minuten braten und auf dem Püree mit der Zitronensauce anrichten.



Zu Spinatlinsen mit Meerrettichcreme

Für 2 Portionen: 300 g Kartoffeln in Salzwasser 25 Minuten kochen, kalt abschrecken, etwas abkühlen, pellen und würfeln. **Je 2 EL Sahnemeerrettich** (Glas) und Tomatenmark verrühren und beiseite stellen. **1 Schalotte** würfeln, im Topf in 2 EL Öl andünsten. 100 g Puy-Linsen abspülen, kurz mitdünsten und mit 200 ml Wasser zugedeckt 25 Minuten garen. 150 g TK-Blattspinat 2 Minuten mitgaren, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und warm halten. **Kartoffeln** in 2 EL Öl braten, ausheben, salzen und 1 EL Öl ins Bratfett geben. **2 x 200 g Skreifilet** an der Haut einritzen, salzen, in Mehl wenden. Im heißen Bratfett pro Seite 3–4 Minuten braten und alles zusammen auf Tellern anrichten.