



Tisch 2

Menu 6. März 2013

Muscheln nach Seemanns Art



Jakobsmuschel-Salat mit Frühlingszwiebeln



Skrei aus dem Ofen mit Kartoffelstamp und Chorizo



Karamellisierte Randen mit Orangen

Jakobsmuschel-Salat mit Frühlingszwiebeln

Wildeisen

Zutaten

- 400 g Jakobsmuscheln, ausgelöst; (Coquilles Saint-Jacques)
- 12 Frühlingszwiebeln, klein
- 0.5 Zitrone, Schale
- 1 Bund Petersilie, glattblättrig
- 5 Esslöffel Olivenöl, für die Sauce
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Gemüsebouillon
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Senf, grobkörnig
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Esslöffel Olivenöl, zum Braten
- 1 Teelöffel Mehl, gehäuft

Zubereitung

Für 4-6 Personen

Diese Delikatesse aus der Familie der Kammuscheln ist bei uns meistens ausgelöst, oft tiefgekühlt erhältlich und auch unter ihrer französischen Bezeichnung Coquilles Saint-Jacques bekannt. Es kann sowohl das helle Muskelfleisch wie auch der orangefarbene Rogen (Corail) gegessen werden. Allerdings wird Letzterer meist bereits vom Fischhändler entfernt, da er vielen Leuten zu streng im Geschmack ist.

1 Die Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Seitlich am Muschelfleisch den kleinen Muskel wegschneiden. Die Jakobsmuscheln in Viertel schneiden und auf einen Teller geben.

2 Die Frühlingszwiebeln rüsten, d. h. den Wurzelansatz entfernen und das Grün auf etwa 5 cm zurückschneiden. Die Frühlingszwiebeln der Länge nach vierteln.

3 Den gelben Schalenteil der Zitrone mit einem Sparschäler dünn ablösen und in allerfeinste Streifen schneiden. Man kann die Schale auch mit einem Zestenmesser abschneiden; in diesem Fall braucht man 1 ganze Zitrone. Die Petersilie fein hacken.

4 Für die Sauce in einer mittleren Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Sojasauce, Bouillon, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Schwingbesen gut verrühren.

5 In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten.

6 Inzwischen die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in ein feines Siebchen geben und die Muscheln damit bestäuben.

7 Die Zitronenstreifen zu den Frühlingszwiebeln geben und kurz mitbraten. Dann die Hitze auf höchste Stufe stellen, die Muscheln beifügen und unter Wenden nur gerade 1½ Minuten braten. Die Petersilie untermischen und die Pfanne vom Feuer ziehen. Die Jakobsmuscheln zugedeckt noch 1 Minute ziehen lassen. Dann in die vorbereitete Sauce geben und sorgfältig mischen.

Serviert man den Jakobsmuschelsalat als Vorspeise, kann man ihn nach Belieben auf einem kleinen Salatbett oder auf gebratenen Kefen anrichten. Als Hauptgericht passt Trockenreis dazu.



Muscheln nach Seemanns Art

Wildeisen

Zutaten

- 2.5 kg Miesmuscheln
- 1 Stück Zwiebel, mittel
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 1 dl Noilly Prat
- 3 dl Weisswein
- 0.5 dl Rahm
- 1 Bund Petersilie, glattblättrig
- 1 Bund Schnittlauch
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für 4 Personen

1. Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich bürsten und die Byssusfäden (Bärte) herausreißen. Beschädigte oder vollständig geöffnete Muscheln wegwerfen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. In einer grossen Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb dünsten. Mit Noilly Prat und Weisswein ablöschen. 3-4 Minuten kochen lassen.
4. Die Muscheln in den Sud geben. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen lassen, bis sie sich leicht geöffnet haben. Mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und in einer Schüssel anrichten. Dabei darauf achten, ob es noch geschlossene Muscheln hat; diese aussortieren.
5. Den Muschelsud durch einen Kaffeefilter in eine kleine Pfanne absieben und aufkochen. Den Rahm beifügen und alles 2-3 Minuten kochen lassen.
6. Die Kräuter fein schneiden und beifügen. Den Sud mit Pfeffer abschmecken. Über die Muscheln verteilen und sofort servieren.

Skrei aus dem Ofen mit Kartoffelstamp und Chorizo

Tagesanzeiger

Für 4 Personen:

Filet vom Skrei am Stück (etwa 600 Gramm)

Oliven- oder Traubenkernöl

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, mehlig kochend

2 dl Milch,

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

Ausserdem:

100 g Chorizo am Stück (scharf gewürzte spanische Wurst)

glattblättrige Petersilie

abgeriebene Schale einer Zitrone

Den Skrei kalt abrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
In vier gleichmässig grosse Stückeschneiden.

Für das Püree die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser weich kochen. Wasser abgiessen, Pfanne erneut auf den Herd stellen und die Kartoffeln abdampfen lassen, bis sie ganz trocken sind. Milch erwärmen. Trockene Kartoffeln zerstampfen und dabei nach und nach die heisse Milch unterziehen. Butter erhitzen, bis sie leicht zu bräunen beginnt. Unter den Kartoffelstampf ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Backofen auf 190 Grad erhitzen. Öl in einer Pfanne erwärmen. Die Skreifilets auf der Hautseite zwei Minuten scharf anbraten, in eine leicht eingölte Bratform legen und während 7 bis 8 Minuten im Backofen fertig garen.

Inzwischen den Chorizo in kleine Würfel schneiden und diese in der Pfanne knusprig braten. Petersilie fein hacken. Mit der Zitronenschale in die Pfanne geben und mit der Wurst mischen.

Anrichten: Auf jeden Teller etwas Kartoffelstampf geben. Die Skreifilets darauf anrichten, mit der Chorizo-Peterli-Zitronen-Mischung garnieren.



Karamellierte Randen mit Orangen

coopzeitung

Zutaten (für 2-4 Personen)

1 rohe Rande, geschält und in feine Scheiben geschnitten

2 Orangen, geschält, Trennhäute entfernt, in Scheiben geschnitten

50 g Butter

Eine Handvoll Baumnüsse, geviertelt

1-2 EL Roh-Rohrzucker

Sternanis

Randenscheiben einlagig in Butter wenige Minuten dünsten, Baumnüsse begeben, mehrmals wenden und den Rohrzucker einstreuen, schwenken, alles kurz einziehen lassen, beiseite stellen.

Ebenso – aber nur kurz! – die Orangen Scheiben in der Pfanne mit Zucker schwenken.

Zusammen mit den Randenscheiben auf dem Teller anrichten und mit den karamellisierten Nüssen verzieren.

Etwas Sternanis zerreiben und auf die Scheiben geben.

