



**SIEGENER
KOCHSCHULE**

Kochkurs

Winterkabeljau (Skrei)

26. Februar 2020

Vorspeise
Wildkräutersalat mit Limettenvinaigrette
und gebratenem Skrei
für 4 Personen

Zutaten

200g	Wildkräutersalat
4 x 100g	Skreifilet
1	Limette
6 EL	Olivenöl
1 TL	Balsamico Bianco
	Schnittlauch, Petersilie und Basilikum gehackt
	Salz und Pfeffer
	Butter
	Mehl
	Zucker

Zubereitung

Den Wildkräutersalat waschen und auf einem Sieb etwas abtropfen lassen. Die Limette auspressen und entsaften. Das Olivenöl, den Balsamico Bianco, den Zucker, das Salz, den Pfeffer, den Schnittlauch, die Petersilie und das Basilikum in einer Schüssel verrühren. Den Limettensaft hinzufügen und abschmecken.

Die Skreifilets von der Haut filetieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, danach mehlieren und in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. Zuletzt den Wildkräutersalat mit der Vinaigrette auf einem Teller anrichten und die Skreifilets dazugeben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Vorspeise

Fischsuppe mit Skreifilets

für 4 Personen

Zutaten

600ml	Fischfond
200g	Skreifilets
½ Bund	Suppengrün
4	Wachholderbeeren
100ml	halbtrockener Weißwein
2	Lorbeerblätter
1	kleine Zwiebel
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer und Dill
	Butter zum anbraten

Zubereitung

Zuerst das Suppengrün gründlich putzen. Den Sellerie und die Karotten in feine Streifen schneiden und den Porree in Ringe. Die Zwiebel putzen und fein würfeln. Danach die Zwiebel anschwitzen bis sie glasig ist. Die Gemüsestreifen hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Die Wachholderbeeren und die Lorbeerblätter hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach den geschnittenen Porree begeben und kurz aufkochen lassen.

Das Skreifilet in ca. 2cm x 2cm große Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft säuern. Bei kleiner Stufe den Fisch in die Suppe geben und ihn fünf bis acht Minuten garen. Zum Schluss den gehackten Dill hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Hauptgang

Gebratenes Skreifilet mit Kräutermarinade auf Tomaten-Gemüserisotto

für 4 Personen

Zutaten

4 x 150g	Skreifilet
150g	Parmesan
400ml	Gemüsebrühe
100g	Risotto Reis
100ml	Weißwein
50g	getrocknete Tomaten
3	frische Tomaten
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
1	Zwiebel
	Petersilie, Thymian, Dill und Schnittlauch
	Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Kräutermarinade die Kräuter waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Danach die Zitrone waschen und etwas Schale abreiben. Die Zitrone auspressen und Alles in einer Schüssel vermengen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kräutermarinade bestreuen. Das Ganze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Nun das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel waschen, fein würfeln und im erhitzten Öl glasig anschwitzen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Den Risotto Reis hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzugeben und bei etwas Hitze ständig rühren. Die frischen Tomaten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten mit zu dem Risotto geben und den Parmesan unterrühren. Zuletzt das Fischfilet in heißem Öl ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Hauptgang

Fischpfanne mit Skrei, Garnelen und mediterranem Gemüse

für 4 Personen

Zutaten

500g	Skrei
16	Garnelen
1	Zucchini
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
1	Aubergine
1 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel
3	Tomaten
200ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
100ml	Weißwein
	Olivenöl
	Thymian, Rosamarin und Petersilie
	Mehl
	Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung

Zu Anfang die Zwiebel putzen und fein würfeln. Die Zucchini, die rote und gelbe Paprika, und die Aubergine waschen und in gleichgroße Stücke schneiden. Auch den Knoblauch fein würfeln. Eine Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Die Gemüswürfel hinzufügen und Tomatenmark begeben. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Alle Kräuter hacken und auch in die Pfanne geben. In der Zwischenzeit die Garnelen von der Schale entfernen und separat anbraten. Den Skrei in 4 gleichgroße Stücke schneiden, waschen, würzen und mehlieren. Dann den Fisch in Olivenöl anbraten. Die Garnelen zum Gemüse geben. Zuletzt die Tomaten waschen, entkernen und grob würfeln. Die Tomaten zum Gemüse geben.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Hauptgang

Skreifilet im Kartoffelmantel auf Karotten-Kräuterbett

für 4 Personen

Zutaten

4 x 150g	Skreifilet
4	große Kartoffeln
700g	Karotten
1	Zwiebel
	Petersilie und Schnittlauch gehackt
	Butter und Mehl
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung

Die Skreifilets waschen, trocken tupfen und anschließend würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Die geriebenen Kartoffeln würzen und damit den Fisch ummanteln. Das Ganze in Olivenöl anbraten bis der Kartoffelmantel eine goldbraune Farbe hat. Nun die Karotten schälen, halbieren und in lange Streifen schneiden. Auch die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel in Butter anschwitzen, die Karotten und etwas Wasser hinzufügen. Das Gemüse darf nicht von dem Wasser bedeckt werden; es soll nur leicht dünsten, nicht kochen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die gehackten Kräuter unterheben. Skreifilet ca. 15min bei 120 Grad im Ofen garen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Dessert

Tiramisu von der Birne

für 4 Personen

Zutaten

600g	Birnen
150g	Zucker
100ml	Orangensaft
300g	Mascarpone
300g	Quark
1	Vanilleschote
	Löffelbiskuit
	Zimt

Zubereitung

Die Birnen waschen, halbieren und entsteinen. Die Birnen nun mit Orangensaft, 75g Zucker und dem Zimt in einen Topf geben und ca. 7 Minuten dünsten lassen. Danach die Masse abkühlen lassen. Mascarpone, Quark, der Restliche Zucker und das Mark einer Vanilleschote miteinander verrühren. Die Löffelbiskuits mit Birnenwasser beträufeln. Die Löffelbiskuits nun abwechselnd mit dem Birnenkompott in ein Glas oder in eine Auflaufform geben. Abschließend alles 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: einfach