

Kabeljau im Backteig

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Klare Tomatensuppe
mit Mozzarella-Crostini**

Hauptgang

**Kabeljau im Backteig
mit Kopfsalatherzen und Orangensauce**

Dessert

**Gratiniertes Limetten-Parfait
mit Orangen-Zabaione**

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Klare Tomatensuppe mit Mozzarella-Crostini

- 300 g Eiertomaten (geschält, in der Dose)
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Knolle Sellerie
- 70 g Tomatenmark
- 100 g Büffel-Mozzarella
- 1l Geflügelfond
- 3 Eiweiß
- 1 Baguette
- Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Eiswürfel (1 kleine Schüssel voll)

Gratiniertes Limetten-Parfait mit Orangen-Zabaione

- 6 große Eier
- 150 g Zucker
- 0,4l Sahne
- 0,1l Orangensaft
- 3 Limetten
- 1 Orange
- Minze (frisch)

Kabeljau im Backteig

mit Kopfsalatherzen und Orangensauce

- 250 g Kabeljau oder Seelachsfilet
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Mayonnaise
- 0,1l Geflügelbrühe
- 0,1l Milch
- 0,1l Orangensaft
- 0,1l Balsamico-Essig
- Ketchup
- Salatherzen vom Kopfsalat
- etwas Bier, Milch und Mineralwasser
- Rosmarin, Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Butter
- Limettensaft

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 2 Kochtöpfe für die Suppe
 - 1 Sieb
 - 1–2 Filtertüten
 - 1 Schüssel für den Mozzarella
 - 1 Pfanne für die Crostini

- Für den Hauptgang
- 1 Schüssel für das Salatdressing
 - 1 kleine Schüssel für die Sauce
 - 1 Schüssel für den Fisch
 - 1 Topf zum Ausbacken

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
 - scharfe Messer
 - 1 sauberes Küchentuch
 - Schneebesen
 - 1 elektrischer Handmixer (Zauberstab)
 - Küchenkrepp

- Für das Dessert
- 1 Schüssel für das Eigelb
 - 1 Schüssel für das Eiweiß
 - 4 Metallringe / Förmchen
 - 1 hohes Mixgefäß für die Sahne
 - 1 feine Reibe
 - 1 Topf (Wasserbad)
 - 1 Schlagkessel
 - Bunsenbrenner

Vorspeise

Klare Tomatensuppe mit Mozzarella-Crostini

Vorbereitung

Für die Suppe zu Beginn das Gemüse (Zwiebel, Sellerie, Knoblauch) waschen, schälen und grob würfeln. Einen Suppentopf mit Olivenöl aufstellen und das Gemüse darin anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben, anschwitzen und mit kaltem Geflügelfond ablöschen. Die Dosentomaten dazugeben, kurz durchmischen, das übriggebliebene Eiweiß vom Dessert mit einer Prise Salz anschlagen und die Eiswürfel dazugeben. Alles in die Suppe geben und diese langsam aufkochen lassen.

Wenn nach ca. ½ Stunde der sogenannte Klärkuchen (das Eiweiß mit den Tomatenstückchen) hochkommt, kann die Suppe abgeseiht werden. Dazu einen Kaffeefilter in ein Sieb legen und die Suppe kellenweise in einen zweiten Topf seihen. Umso heißer die Suppe, desto besser läuft sie durch den Filter.

Notizen

Vorspeise

Klare Tomatensuppe mit Mozzarella-Crostini

Zubereitung

Für die Crostini das Baguette schräg anschneiden und in einer Grillpfanne (es geht auch eine normale Pfanne) in etwas Olivenöl knusprig rösten. Den Mozzarella ganz klein würfeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Crostini geben.

Die Suppe noch einmal warmstellen und abschmecken. Anschließend in die tiefen Teller füllen, ein Crostini hineingeben und mit frischem Basilikum dekorieren.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Kabeljau im Backteig mit Kopfsalatherzen und Orangensauce

Vorbereitung

Für das Salatdressing 50g Mayonnaise, je 0,1l Milch, Geflügelbrühe und 0,1l Balsamico-Essig sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab glattrühren. Die Kräuter und den Knoblauch andrücken, zum Dressing geben und darin durchziehen lassen.

Für die Orangensauce die restliche Mayonnaise, 1 EL Ketchup, den Orangensaft, einen guten Schuss Tabasco, den Honig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Die äußeren Blätter vom Kopfsalat entfernen, sodass ein fester Kopf übrig bleibt. Diesen waschen und durch den Strunk vierteln, damit diese im Stück bleiben und beiseite legen.

In der Zwischenzeit den Fisch filetieren, von den Gräten befreien und in gleich große Stücke (2 x 5 cm – ähnlich wie Fischstäbchen) schneiden. Die Stücke in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Kurz kalt stellen.

Notizen

Hauptgang

Kabeljau im Backteig mit Kopfsalatherzen und Orangensauce

Zubereitung

In einen kleinen Topf reichlich Öl auf 180 °C erhitzen. Für den Backteig Mehl in eine Schüssel geben etwas Bier, Milch und Mineralwasser dazugeben (je 0,1l) und mit einer Prise Salz und Zucker würzen. Die Eier trennen, das Eigelb zum Teig geben, das Eiweiß extra mit einer Prise Salz aufschlagen und unter den Teig heben.

Wenn das Öl heiß ist (zum testen etwas Teig ins Öl geben, wenn dieser Bläschen bildet ist das Fett heiß), den Fisch in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und in das Öl geben. Wenn diese goldgelb sind, sind sie fertig. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Nun die Salatherzen mit dem Strunk nach oben in das Dressing tauchen und auf einen großen Teller geben. Den Backfisch daneben anrichten und die Sauce in einem separaten Gefäß auf den Teller geben.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Gratiniertes Limetten-Parfait mit Orangen-Zabaione

Vorbereitung

Für unser Dessert wird zu Beginn die Sahne mit einer Prise Zucker aufgeschlagen. 4 Eier in 2 Schüsseln trennen (das Eiweiß wird für die Suppe benötigt) und die Schale von 3 unbehandelten Limetten mit einer feinen Reibe in das Eigelb reiben (nur das Grüne, denn das Weiße ist bitter). Den Zucker zu der Masse geben, mit einem elektrischen Handmixer cremig schlagen und mit einem Schneebesen die aufgeschlagene Sahne und den Saft einer halben Limette unterheben. Die Masse 1–2 cm hoch in Metallförmchen füllen (Metall leitet die Kälte am besten) und bis zum Anrichten in den Tiefkühler geben (kälteste Stelle).

Für die Zabaione einen Topf (bodenbedeckt mit Wasser) für das Wasserbad auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. In eine Schlagschüssel 3 Eigelb, 2 EL Zucker, den Orangensaft und Orangenabrieb geben und über dem Wasserbad mit dem Schneebesen kräftig schaumig schlagen. Wenn sich die Creme trennt, einfach noch einmal aufschlagen.

Notizen

Dessert

Gratiniertes Limettenparfait mit Orangen-Zabaione

Zubereitung

Das Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, aus der Form heben und mit Puderzucker bestreuen. Nun entweder mit einem Bunsenbrenner den Zucker karamellisieren lassen oder das Parfait kurz bei starker Hitze und Grill in den Backofen geben, damit sich eine Zuckerkruste bildet.

Die Zabaione als Spiegel auf dem Teller anrichten, das Parfait darauf geben und mit frischer Minze garnieren.

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung:

Zu dem Menü empfehlen wir einen Müller-Thurgau aus Sachsen.

Notizen
