

Die HITRADIO RTL

Mitkoch-Show



Lauwarmes Lachscarpaccio mit Kartoffel-Tomatenpüree



Einkaufsliste für 4 Personen:

400g Lachsfilet ohne Haut und Gräten
1 Stange Frühlingslauch
2 Fleischtomaten
50g getrocknete Tomaten
400g mehligere Kartoffeln
0,2l Milch
100g Butter
0,1l Weißwein
0,1l saure Sahne
Basilikum
Parmesan
Salz, Pfeffer

Einkaufstipp:

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass der Frischfisch ausreichend mit Eis bedeckt und gekühlt ist. Frischer Fisch sollte klare, durchsichtige, pralle Augen, hellrote Kiemen und eine glänzende Haut mit einer klaren Schleimschicht haben.

Außerdem sollte der Fisch festsitzende, glatte Schuppen sowie festes, elastisches Fleisch ohne Druckstellen haben. Fangfrische Ware riecht nicht nach Fisch.

Kochutensilien:

1 mittleren Topf für die Kartoffeln
1 kleinen Stieltopf für die Soße
4 ofenfeste Teller

Des Weiteren benötigen Sie:

1-2 Schneidebretter, scharfe Messer
1 sauberes Küchentuch
1 Hobel
1 Stabmixer,
1 Kartoffelpresse oder Stampfer

Kastenmeiers

METRO

HITRADIO RTL
SACHSEN

Die HITRADIO RTL

Mitkoch-Show



Lauwarmes Lachscarpaccio mit Kartoffel-Tomatenpüree

Vorbereitung

Für das **Kartoffel-Tomatenpüree** als erstes die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Strunk aus den **Tomaten** schneiden, diese an der gegenüberliegenden Seite einritzen und kurz zu den kochenden Kartoffeln zum Blanchieren geben. Die Tomaten nach $\frac{1}{2}$ Minute aus dem Wasser nehmen, unter kaltem Wasser abspülen und die Haut abziehen. Das Tomateninnere herauschneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln.

Für die **Soße** einen kleinen Steiltopf aufstellen, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das Weiße der Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und auf $\frac{1}{3}$ einkochen lassen. Anschließend die saure Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen.

Für das **Lachscarpaccio** einen Teller mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs in dünne [ca. 5 mm] Scheiben herunterschneiden und den Teller damit belegen, bis dieser bedeckt ist. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatenwürfel sowie die restlichen Lauchringe über den Lachs verteilen.

Den Ofen auf 200 Grad bei Oberhitze vorheizen.

Anrichten

Die bereits zubereitete Soße kurz mit dem Stabmixer schaumig schlagen und über den Lachs gießen. Den Parmesan frisch darüber hobeln und die Teller für ca. 10 Minuten auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen geben.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch die Presse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Milch, Butter oder Olivenöl sowie den klein geschnittenen Basilikum und die in Würfel geschnittenen, getrocknete Tomaten zufügen und das Püree noch einmal kräftig durchrühren.

Nun noch den Lachs aus dem Ofen holen und je eine Nocke Kartoffel-Tomatenpüree in die Mitte setzen. Mit einem Basilikumsträußchen dekorieren.





Lauwarmes Lachscarpaccio mit Kartoffel-Tomatenpüree

Tipps und was man wissen sollte:

- Essen Sie mindestens 1-2-mal pro Woche Fisch
- Für eine Portion können Sie 150-200 g Fischfilet oder 250-300 g ganzen Fisch rechnen
- Die „3-S-Regel“ (Säubern – Säuern – Salzen) für die Fischzubereitung ist etwas überholt
- Kurz abspülen, dabei so wenig Wasser wie möglich verwenden
- Fische weisen heutzutage eine hohe Produktfrische auf und müssen nicht gesäuert werden
- Den Fisch erst kurz vor der Zubereitung salzen, sonst wird das Fischfleisch trocken
- Tiefgefrorenen Fisch über Nacht im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur in 1-2 Stunden auftauen, direkt zubereiten und dann sofort verzehren

- Der Fettgehalt eines Fisches kann sich im Laufe der Jahreszeiten stark verändern
- So können beispielsweise Makrelen im Frühjahr 3 % und im Dezember 35 % Fett aufweisen.
- Fische haben zum Teil einen hohen Gehalt an Vitamin A, B und D
- Eine Portion Hering deckt den fünffachen Tagesbedarf an Vitamin D
- Fettfische liefern grundsätzlich mehr Vitamin A und D als Magerfische

Was?

- Bei Fisch unterscheidet man einmal zwischen Salz- und Süßwasserfischen
- Zu den Süßwasserfischen gehören z.B. Lachs, Forelle, Zander, Karpfen und Schleie
- Zu den Seefischen (Salzwasserfische) gehören z.B. Flunder, Heilbutt, Hering, Makrele, Rotbarsch, Sardelle und Thunfisch
- Weiterhin unterteilt man Fische nach ihrem Fettgehalt
- Magerfische haben einen Fettgehalt unter 2 % (z.B.: Flunder, Kabeljau, Hecht, Scholle, Seelachs, Steinbutt, Zander)
- Mittelfette Fische enthalten zwischen 1 und 10 % Fett (z.B.: Dorade, Forelle, Karpfen, Rotbarsch, Saibling, Seehecht, Heilbutt)
- Bei einem Fettanteil von über 10 % handelt es sich um Fettfische (z.B.: Aal, Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch)

Warum?

- Fisch liefert viele wertvolle Nährstoffe wie: Hochwertiges Eiweiß das leicht verdaulich ist, lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Fettsäuren
- Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe: Fische sind reich an Jod, aber nur Salzwasserfische
- Das Fett der Fische ist reich an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Omega-3-Fettsäuren tragen zur Senkung des Blutdrucks bei und beugen Herzrhythmusstörungen vor