

Feines aus dem Meer

Die meisten Delikatessen aus dem Meer brauchen nicht viel, um sich in ein köstliches Gericht zu verwandeln. Mit etwas Knoblauch, Tomaten und sogar Weißkraut gelingen hervorragende Christian Henze Gerichte, die mit Geschmack und Raffinesse überzeugen.

Bunter Fischtopf mit Tomaten & Weißkraut

Zutaten für 4 Personen:

400 g Fisch (z.B. Lachs oder Zander)
300 g Weißkraut in Streifen geschnitten
5 EL Olivenöl
150 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
200 g passierte Tomaten
200 ml Weißwein
200 ml Fischfond
100 ml Martini Extra Dry
5 EL Pernod
4 Lorbeerblätter
Schwarze Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
5 Gewürznelken
1 EL getrocknetes Basilikum
3 Msp. Gemahlener Safran
1 EL getrockneter Estragon
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Toastbrot (oder anderes Weißbrot)

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Den Fisch kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Anschließend Weißkraut, Zwiebeln mit Knoblauch anbraten, passierte Tomaten zugeben und mit Weißwein ablöschen. Fischfond, Martini und Pernod ebenfalls zum Eintopf geben.

Lorbeerblätter mit den Pfefferkörnern, Wacholder und Gewürznelken in ein Tee-Ei füllen, zur Suppe geben und diese 1 Stunde köcheln lassen. Dann das Tee-Ei herausnehmen und den Fischeintopf mit dem Basilikum, Safran, Estragon, Salz und Pfeffer würzen.

Das Toastbrot vierteln und mit etwas Olivenöl in der Pfanne kurz anrösten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Den Fischeintopf in tiefen Tellern anrichten und mit dem Toastbrot servieren.

Muscheln in cremiger Knoblauchsauce

Für die Muscheln

1,5 kg Miesmuscheln
2 Knoblauchzehen
100 g Karotten
100 g Knollensellerie
2 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein
200 ml flüssige Sahne
2 Lorbeerblätter
½ TL mildes Currypulver
1 Msp. Chilipulver
Saft von 1 Zitrone
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Kristallzucker

Zubereitungszeit 45 Minuten

So geht's //

Muscheln

1. Die Muscheln mehrmals gut wässern, damit sie eventuell vorhandenen Sand abgeben. Alle Muscheln, die beschädigt oder bereits geöffnet sind, aussortieren und Barthaare abschneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte und den Sellerie schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Muscheln zufügen und alles mehrmals gut durchrühren. Mit dem Wein ablöschen. Einen Deckel auf den Topf legen und die Muscheln 3 Minuten garen. Anschließend alle Muscheln aussortieren, die sich nicht geöffnet haben. Dann die Sahne aufgießen und die Lorbeerblätter, das Curry- sowie das Chilipulver zufügen. Die Muscheln noch weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abschließend die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zum Anrichten // Die Muscheln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit der Sauce übergießen. Dazu passt sehr gut frisches, knuspriges Ciabatta.