



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | Oktober 2011

Filet vom Roten Knurrhahn

auf Schaum vom Lakritzkraut dazu Hokkaidopüree

Von Küchenchef Heiko Lerch vom Restaurant ODINs Haddeby



Zubereitung

Roter Knurrhahn

Fischfilets entgegengesetzt aufeinander legen, mit den Ölen vakuumieren und garen bei 48 Grad im Wasserbad für 30 Minuten. Vor dem anrichten Salzen und mit Pfeffer bestreuen.

Hokkaidopüree

Kürbisfleisch grob würfeln. Sellerie und Zwiebeln schälen und würfeln. Kürbis, Sellerie und Zwiebel kurz im Butter an schwenken dann knapp mit Salzwasser bedeckt im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen und zusammen mit der Crème fraiche pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

...weiter auf Seite 2

Zutaten für 4 Personen

4 Filets vom Rotem Knurrhahn
80 ml Rapsöl
30 ml Olivenöl
etwas Pfeffer und Salz

Kürbispüree

500g Kürbisfleisch(Hokkaido)
100g Sellerie
1 Zwiebel
3 EL Crème fraiche
2 EL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Soße

300 g Fischgräten und -köpfe
20 g Möhren
20 g Lauch/Porree
20 g Sellerie
20 g Petersilie
etwas Lorbeerblätter
etwas Pfefferkörner

Schaum vom Lakritzkraut

Alle Zutaten außer Mehl und Butter werden zum Kochen gebracht und solange geköchelt, bis die Flüssigkeit zu 1l reduziert ist. Man lässt sie auskühlen. Nun wird die Butter bei schwacher Hitze zerlassen und das Mehl hineingegeben und hell angeschwitzt. Es soll nicht braun werden.

Jetzt gibt man die Fischbrühe dazu und bringt alles unter ständigem Rühren zum Kochen. Hitze reduzieren und alles nochmals 30 Min. köcheln lassen. Dann gibt man die Soße durch ein Sieb. 1 Bund Lakritzkraut unter die Soße pürieren und mit kalter Butter aufschlagen

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

1 1/4 Wasser
etwas Salz
wenig Essig
60 g Butter
70 g Mehl
1 Bd Lakritzkraut
etwas Butter

Weineempfehlung

2009 Chardonnay
Weingut Heiner Sauer/ Pfalz
Tipp!
Geschmack
Das Fleisch ist nach der Zubereitung weiß und von fester Konsistenz. Es schmeckt sehr aromatisch und hat eine süßliche Note.

Saison

Knurrhahn kann ganzjährig erworben werden. Laichzeit ist in den Monaten von April bis August. Feinschmecker bevorzugen Knurrhahn vor allem im Herbst.