

Aus dem Meer

Rezepte für 2 Personen — Das Beste was die Meere zu bieten haben

Gegrillter Hummer — mit selbst gemachter Krustentierbutter

Der König der Meeresfrüchte — live gefangen, am Grill geöffnet, pur genossen

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Atlantik-Hummer (ca. 700–800 g je)*	1 Stück (für 2 als Teilen)
Butter	80 g
Knoblauch	3 Zehen
Estragón (Tarragon)	4 Zweige
Paprikapulver, süß	½ TL
Zitronensaft	1 Zitrone
Weißwein, trocken	50 ml
Meersalz, Pfeffer	nach Geschmack
Rapsöl	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Hummer wenn möglich vom Fischhändler töten und halbieren lassen (oder selbst: Messer durch Kopf direkt hinter dem Augen einführen). Mit einem schweren Messer der Länge nach halbieren.
- 2 Krustentierbutter: Butter schmelzen, Knoblauch, Paprikapulver und Estragón kurz anschwitzen, Weißwein zugeben und einkochen lassen, Zitronensaft abschmecken.
- 3 Hummerhälften mit Öl einpinseln, Fleischseite nach unten auf den heißen Grill. 3 min. angrillen, umdrehen, Krustentierbutter über das Fleisch geben, weitere 4–6 min. bis das Fleisch opalweiß und fest ist.
- 4 Sofort servieren mit der restlichen Krustentierbutter zum Tunken, Zitronenspalten und frischem Baguette.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Hummer ist bei leichter Übergarung noch essbar — bei starker Übergarung wird er zäh und gummiartig. Das Fleisch ist fertig wenn es von Transparent zu Weiß

wechselt und leicht federt wenn man drückt. Den Korallenrogen (orange bei Weibchen) nicht wegwerfen — in die Butter einarbeiten für Tiefe.

Langustenschwanz — gegrillt mit Knoblauch-Kräuterbutter und Zitrone

Der edle Südländer der Meere — süßer, zarter als Hummer

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Langustenschwänze **2 Stück à ca. 180-200 g**
(ungefroren oder aufgetaut)*

Butter **60 g**

Knoblauch **3 Zehen**

Petersilie, frisch gehackt **2 EL**

Zitronenabrieb **1 TL**

Zitronensaft **½ Zitrone**

Olivenöl **2 EL**

Chili-Flocken **¼ TL**

Salz, weißer Pfeffer **nach Geschmack**

ZUBEREITUNG

- 1 Langustenschwänze der Länge nach mit einer Küchenschere oben aufschneiden. Das Fleisch leicht herausziehen und obenauf die Schale legen ("Butterfly-Schnitt") — das ermöglicht gleichmäßigeres Garen.
- 2 Kräuterbutter: Weiche Butter mit Knoblauch, Petersilie, Zitronenabrieb, Chili-Flocken und Salz gut verrühren.
- 3 Langustenschwänze mit Olivenöl einpinseln, Fleischseite nach unten 3 min. angrillen. Umdrehen, Kräuterbutter in die Öffnung geben, weitere 4–5 min. bis Kerntemperatur 60 °C.
- 4 Mit Zitronenspalten und Fleur de Sel servieren. Ein Glas kalten Weißburgunders

ist die perfekte
Begleitung.

★ **TIPP VOM KÜCHENCHEF**

Langustenschwänze haben kein Fleisch in den Beinen — der gesamte Genuss sitzt im Schwanz. Der Butterfly-Schnitt erlaubt das Auge zu essen: Das weiße Fleisch auf den roten Schalen sieht spektakulär aus. Kühlkettenfrische Ware ist entscheidend — schlechter Hummer riecht schon vor dem Garen unangenehm.

Zanderfilet — gebränt mit Mandelbutter, Kapern und jungen Erbsen

Der Süßwasseredling in seiner schönsten Form — knusprige Haut, zartes weißes Fleisch

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zanderfilet (mit 2 Filets à ca. 180 g Haut)	
Mehlmehl (Type 405)	2 EL
Butter	50 g
Mandeln, blanchiert und gehobelt	30 g
Kapern	1 EL
Zitronensaft	½ Zitrone
Junge Erbsen (TK)	100 g
Schalotte	1 Stück
Rapsöl	2 EL
Salz, weißer Pfeffer	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Zanderfilet trocken tupfen, die Hautseite mit einem scharfen Messer mehrfach leicht einschneiden (verhindert das Wölben). Mit Salz und Pfeffer würzen, Hautseite leicht mehlieren.
- 2** In einer beschichteten P-fanne Rapsöl erhitzen. Filet mit der Hautseite nach unten einlegen — mit einem Pfannenwender leicht andrücken für gleichmäßige Bräunung. 4–5 min. auf der Haut garen.
- 3** Wenden, Hitze ausschalten, 2 min. nachgaren. Das Filet ist fertig wenn es deckend weiß ist.
- 4** In einer anderen P-fanne Butter aufschäumen, Mandeln goldbraun rösten, Kapern zugeben, Zitronensaft. Erbsen in Salzwasser 2 min. kochen. Filet auf den Erbsen anrichten, Mandelbutter darüber aufstreichen.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Der Schlüssel zu knuspriger Zanderhaut ist Trockenheit: Das Filet gut trockentupfen, die P-fanne sehr heiß vorheizen. Niemals das Filet bewegen in

den ersten 3 Minuten — es klebt zunächst an, löst sich von selbst wenn die Haut kross ist (das Wunder der Maillard-Reaktion). Mandelbutter (Meunière) ist der klassische Begleiter und lässt sich für jeden Fisch verwenden.