

Ich will Meer





Crevetten-Cocktail mit Mango



Marinade

2 EL Limettensaft
0.5 TL frischer Ingwer, fein gerieben
0.5 EL Zucker

300 g gekochte Crevetten

Zubereitung

Limettensaft, Ingwer und Zucker gut verrühren

**Crevetten begeben, mischen, ca. 1 Std. zugedeckt
im Kühlschrank marinieren.**

1 Mango (ca. 450 g)

4 feine Schnitze für die Garnitur beiseite gelegt

Rest in Würfeli

150 g Eisbergsalat, in feinen Streifen

Ich will Meer

Sauce

**1 EL Limettensaft
180 g Crème fraîche
1/2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
1 Messlöffel Cayennepfeffer
1/4 TL Salz**

Zubereitung

**Limettensaft, Crème fraîche und Ingwer gut verrühren
Sauce würzen**

**Crevetten und Mango begeben, mischen
mit Salat anrichten
mit Mangoschnitzen garnieren**



Spargelsuppe mit gegrillten Jakobsmuscheln



Zutaten

500 g Spargel
1 Zwiebel
30 g Butter
1 kleiner Apfel
400 ml Gemüsebrühe
300 ml Sahne 50 g saure Sahne
4 Jakobsmuschel(n)
1 EL Öl, zum Braten
1 EL Butter, zum Braten
Salz
Muskat
Zucker
Petersilie, als Deko

Ich will Meer

Zubereitung

Spargel schälen

**Die Köpfe leicht schräg (als Einlage) in Scheiben schneiden und zur Seite stellen
Den Rest vom Spargel grob klein schneiden**

Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden

Zwiebel abziehen und fein würfeln

Zwiebelwürfel in einem großen Topf mit der Butter glasig dünsten

**Den klein geschnittenen Spargel sowie den Apfel zufügen, ebenfalls kurz
angehen lassen und mit der Brühe auffüllen**

15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel weich ist

**Sahne und saure Sahne zufügen, kurz aufkochen lassen und mit Muskat
und ggf. noch etwas Salz würzen**

Im Mixer fein pürieren und abschmecken

**Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelspitzen darin angehen
lassen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen**

Jakobsmuscheln halbieren

**Grillpfanne erhitzen, mit etwas Öl einreiben und die Muscheln darin von jeder
Seite eine gute Minute grillen**

**Die Muschel sollte in der Mitte noch einen weichen Kern haben und nicht
komplett durchgebraten werden**

Mit Pfeffer und Salz würzen

Ich will Meer

Anrichten

Die Spargelspitzen in die Mitte eines tiefen Tellers geben, die Jakobsmuscheln darauf anrichten und die Spargelsuppe angießen

Mit Petersilie dekorieren.



Lauwarmes Lachs - Carpaccio



Zutaten

500 g	Lachsfilet
1 große	Kartoffel(n)
2	Birne(n), fest
1	Zitrone(n), den Saft
2 EL	Honig
1 EL	Senf, grobkörnig
1 Becher	Schlagsahne
1 Bund	Schnittlauch
n. B.	Feldsalat
	Salz und Pfeffer, aus der Mühle
	Olivenöl

Ich will Meer

Zubereitung

Die Kartoffel schälen, waschen und in feine Würfel (etwa 0,5 cm) schneiden

Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden

Die Kartoffelwürfel zuerst in einer heißen Pfanne mit reichlich Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen

Die Birnenwürfel für etwa zwei Minuten zugeben und mehrmals schwenken

Den Lachs in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Tellern anrichten

Aus Zitronensaft, Honig, groben Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über die Lachsscheiben geben

Die Kartoffel-Birnenmischung über dem Lachs verteilen und die Teller bei 150°C für ca. fünf Minuten in den Backofen geben

Die Sahne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen und den sehr fein geschnittenen Schnittlauch zugeben

Den Feldsalat putzen und waschen

Die Teller aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen mit etwas Feldsalat garnieren und mit der Schnittlauchsahne beträufeln

Ich will Meer.....



Kabeljaubäckchen auf italienischem Gemüse



Zutaten

300 g Kabeljaubäckchen

2 kleine Radicchio

2 kleine Zucchini

3 EL Dill gehackt

etwas bestes Olivenöl

Salz

weisser Pfeffer

Zucker

Ich will Meer.....

Zubereitung

Die Bäckchen leicht mit Salz und weissem Pfeffer würzen

In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Bäckchen heiss anbraten, die Hitze zurückstellen und den Fisch für ca. 10 min durchgaren - den gehackten Dill begeben

Den Radicchio in feine Streifen schneiden und in wenig Öl heiss anbraten, mit Salz und der gleichen Menge Zucker würzen – das Gemüse warm halten

Die Zucchini in Würfel schneiden und in wenig Öl anbraten

ca. 6 EL Wasser begeben und das Gemüse bei zurückgesetzter Hitze bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen

Den Radicchio auf einen warmen Teller anrichten

Zucchini drauf geben und ganz zum Schluss den Fisch auf den Zucchini anrichten

mit etwas Dill garnieren

Ich will Meer.....



Panna cotta mit Passionsfruchtsauce



Zutaten

4 Blatt Gelatine
1 Vanilleschote
5 dl Rahm
80 g Zucker

Passionsfruchtsauce

6 Passionsfrüchte
50 g Zucker
2 EL Wasser

Ich will Meer

Zubereitung

Für die Panna cotta

Gelatine in kaltem Wasser einweichen

Vanilleschote aufschneiden

Mark herauskratzen

Beides mit Rahm und Zucker aufkochen

Gelatine ausdrücken und im heissen Rahm auflösen

Vanilleschote herausnehmen

Flüssigkeit in Gläser füllen und ca. 3 Stunden kühl stellen

Für die Sauce

Passionsfrüchte halbieren

Fruchtfleisch herauskratzen

Mit Zucker und Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen

$\frac{2}{3}$ der Sauce durch ein Sieb streichen, zurück zum Rest geben

Auskühlen lassen

Zum Servieren

Sauce auf die Panna cotta giessen

Ich will Meer