

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

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

## **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**



## **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 .....**