

3-Gänge-Menü für bis zu 4 Personen.

Rezepte von Björn Freitag

Vorspeise: Möhren-Ingwer-Crèmesuppe



Zutaten

- 600 g frische Karotten
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Liter Gemüsefond
- 50 g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- Kokosessig
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Karotten schälen. Den grünen Strunk abschneiden, anschließend in Scheiben schneiden.
- Eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Die Karottenscheiben mit etwas Pflanzenöl in einem Topf anschwitzen, damit sie etwas Farbe nehmen.
- Die Zwiebeln wenige Minuten später dazugeben. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in den Topf mit den Karotten und den Zwiebeln geben. Mit Gemüsefond ablöschen.
- Das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann die Kokosmilch dazugeben. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Etwa zwei Minuten in der Suppe ziehen lassen.
- Anschließend pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Kokosessig abschmecken.

Hauptspeise: Schlemmerfilet Bordelaise á la Freitag**Zutaten**

- 1,5 kg fangfrischen Seelachs-Filet
- 1,5 kg Blattspinat, frisch
- 250 g Paniermehl
- 250 g Butter
- 2 Bund Dill
- 2 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in der Butter anschwitzen.
- Dazu etwas Salz, eine Prise Cayennepfeffer und Paprika, sowie schwarzer Pfeffer geben. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen abschneiden. Fein hacken und ebenfalls in die Butter geben. Zuletzt kommt das Paniermehl dazu, eine feste, breiartige Masse entsteht.
- Das frische Seelachs-Filet enthält noch Gräten. Um diese zu entfernen, das Filet keilförmig am Grat einschneiden, dann die Gräten herauslösen. Mit den Fingern nachprüfen, ob sich noch Gräten im Fleisch befinden. Alternativ können Sie den Fisch aber auch beim Einkauf entgräten lassen.
- Das Filet nun mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen.
- Ein Backblech mit Öl bestreichen, den Fisch mit der Haut-Seite nach oben auf das Blech legen. Die Masse aus Butter, Paniermehl und Kräutern nicht zu dick auf den Fisch auftragen.
- Für 15-20 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen garen.
- Anschließend fünf Minuten unter dem Grill gratinieren.
- Den frischen Blattspinat gründlich waschen, gelbe und welke Blätter aussortieren. Leicht trocken schütteln.
- Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen, den Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch zusammen mit dem Spinat servieren.

Nachspeise: Quarkschaum mit Beeren**Zutaten**

- 6 Eier
- 600 g Magerquark
- 50 g Zucker
- ½ Liter Schlagsahne
- 1 Bio-Orange
- 1 Vanilleschote
- 125 g frische Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- 125 g Blaubeeren
- 125 g Johannisbeeren

Zubereitung

- Die Beeren putzen, waschen, abtropfen lassen. Erdbeeren je nach Geschmack in Viertel oder Achtel schneiden.
- Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, dabei nur die Schale, nicht die weiße Haut verwenden.
- Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und zusammen mit der Orangenschale zum Quark geben. Gut verrühren.
- Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, den Zucker einrieseln lassen, bis ein glänzender Eischnee entsteht. (Die Eigelbe können Sie für einen Kuchen, Pudding oder ähnliches weiterverarbeiten)
- Die Sahne steif schlagen. Zusammen mit dem aromatisierten Quark zum Eischnee geben. Beides vorsichtig unterheben. Zuletzt die Beeren unterheben. In Dessertschalen servieren.