



YCBS --- Smutje - Kurs --- YCBS

Garnelen (Lachs-) salat im Glas:

1 Pkg. Toastbrot, 1 EL Butter,
1-2 Knoblauchzehen, Salz

1 Be. Joghurt (fett), Salz, Zucker,
Knoblauch, etwas Dill gehackt
½ Salatgurke (entkernt)

Pro Person
3 Garnelen oder 200 g Scampi
Oder 1 Pkg Räucherlachs (200 g)

Olivenöl, grobes Salz

- ☞ Toastbrot rösten, in kleine Würfel schneiden
- ☞ Butter erhitzen, Knoblauchzehe hineinpressen, salzen, und die Brotwürfel noch einmal durchrösten
- ☞ Joghurt mit Salz, eine Pr. Zucker und Dill abschmecken (nach Belieben auch Knoblauch zugeben)
- ☞ Gurke würfelig schneiden
- ☞ Garnelen (od. kleinere Scampi) in Olivenöl heiß abrösten, zur Seite nehmen, durchziehen lassen, mit grobem Salz würzen
- ☞ (oder: Lachs klein würfelig schneiden)

Anrichten:

Knusprige Toastbrotwürfel in ein Glas verteilen, Gurken darüber geben, dann das Joghurt und mit den Garnelen (Scampi oder Lachswürfeln) abschließen.

Fischsuppe - klassisch:

Fischsud:

Einige Fischkarkassen (Gräten, Köpfe, Abschnitte) vom Filetieren;
1 Bd. Wurzelwerk,
1 kl. Zwiebel,
1/8 l Weißwein, 0,75 l Wasser,
Salz, 1 Lorbeerblatt,
einige Pfefferkörner, 1-2 Pimentkörner, ½ Zitrone (=Gewürze wie bei einer Rindsuppe)

Suppe:

2 EL. Olivenöl,
1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
1 EL Tomatenmark, 1 TL. Paprikapulver,
etwas Curry

1 Karotte, 1 Fenchelknolle,
einige Stangen Staudensellerie

400 g beliebiges Fischfilet, einige
Muscheln

Petersilie,
ein Schuss Sherry nach Belieben















Fischsud:

- ☞ Wurzelwerk grob schneiden, Zwiebel schälen, halbieren
- ☞ Zwiebel in etw. Olivenöl anschwitzen, mit Wein und Wasser ablöschen
- ☞ Wurzelwerk und Fischgräten zugeben, aufkochen lassen und den entstehenden Schaum gut abschöpfen
- ☞ Gewürze zugeben und den Sud ca. 1 Stunde langsam köcheln lassen
- ☞ Sud abseihen – der Sud kann auch zum Aufgießen von verschiedenen Saucen verwendet werden.















Suppe:

- ☞ Zwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken und in Olivenöl anschwitzen.
- ☞ Das Tomatenmark, den Paprika und den Curry zugeben und mit dem Fischsud aufgießen,
- ☞ Karotten fein blättrig schneiden, Fenchel und Staudensellerie in dünne Streifen schneiden, im Fischsud kernig weichkochen
- ☞ Fisch in Stücke schneiden, zugeben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen,

Mit Petersilie bestreut servieren – nach Belieben kann die Suppe mit Sherry abgeschmeckt werden

<p><u>Rote Fischsuppe:</u> 400 g Fischfilet (egal welches), Zitronen-od. Limettensaft</p> <p>500 g Erdäpfel mehlig 300 g Kürbis 1 mittelgr. Zwiebeln, gehackt Olivenöl 1/8 l Weißwein 2 TL scharfes Paprikapulver 1 EL Tomatenmark Salz, Kreuzkümmel, Zucker</p> <p>Ca. 1 l Suppe 2 Stängel frischer Thymian</p>	<ul style="list-style-type: none">  Fisch in Würfel schneiden oder zerzupfen, mit Zitronensaft beträufeln, beiseite stellen.  Gemüse schälen und in Würfel schneiden  Zwiebeln und Kreuzkümmel in Olivenöl anschwitzen, Kürbis und Erdäpfel zugeben und weiter andünsten lassen, würzen, das Paprikapulver und das Tomatenmark unterrühren und mit Weißwein ablöschen.  Mit Suppe ergänzen, Thymianzweige zugeben und das Gemüse weichkochen lassen.  Suppe pürieren, die Fischstücke in der Suppe garziehen lassen und die Suppe pikant abschmecken <p>Mit Brot servieren - durch die Zutaten ist diese Fischsuppe sehr sättigend</p>
<p><u>Fischcurry:</u> 2 EL Sesamöl, 1 Knoblauchzehe 1 kleine Chilischote 1 mittelgr. Zwiebel gehackt, 1-2 Karotten (ca. 15 dag) in dünne Scheiben geschnitten 1 roter Paprika, gewürfelt 2 EL Currypulver 1 Do. Kokosmilch ungesüßt (ca. 200 ml) 1 Jungzwiebel Salz, Pfeffer</p> <p>600 g Zander (od. Kabeljau.....)</p>	<ul style="list-style-type: none">  Knoblauch und Chili hacken, in Öl aufschäumen lassen, Zwiebel anschwitzen, Karottenscheiben und Paprikawürfel zugeben, durchrösten  Zucker zugeben, kurz mitrösten, mit Curry stauben und mit Kokosmilch aufgießen, aufkochen lassen, würzen  Jungzwiebel in Scheiben schneiden  Fisch in Streifen schneiden, mit Zitronensaft marinieren, mit den Jungzwiebeln in die fertige Sauce einlegen – nur 1 x aufkochen lassen und dann zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. <p>Beilage: Reis</p>
<p><u>Gebratene Fischfilets:</u> 4 Fischfilets mit oder ohne Haut, (Forelle, Saibling, Lachs, Zander, Dorsch, Barsch.....) Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2-3 EL. Mehl,</p> <p>Eine Mischung aus Olivenöl und Butter</p>	<ul style="list-style-type: none">  Fischfilets mit Zitronensaft marinieren, salzen und pfeffern  Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen.  Die Hautseite (oder eine Seite ohne Haut) in Mehl tauchen  Filets kurz auf der nicht bemehlten Seite ins Fett legen. kurz braten (soll nur leicht weiß werden)  Fisch umdrehen, auf der Hautseite knusprig braun braten., Pfanne von der Hitze nehmen, Fischfilet umdrehen und noch kurz in der Pfanne ziehen lassen <p>Fisch nicht zu lange braten, da er sonst trocken wird!!!</p> <p>Dazu serviert man verschiedene Saucen (Weißweinsauce, Paprikarahm, Gemüse und Risotto oder Rahmnudeln)</p>
<p><u>Weißweinsauce:</u> 1 kl. Zwiebel 1/8 l trockener Weißwein Ev. 1/16 l Noilly Prat (trockener Martini, Wermuth),</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Zwiebel hacken, mit Weißwein und ev. Noilly Prat aufkochen lassen – Fischfond oder Suppe zugießen und bis zur Hälfte einkochen lassen.

<p>¼ l Fischfond od. Suppe (Hühnerbrühwürfel verwenden), einige Tropfen Zitronensaft Salz, Cayennepfeffer</p> <p>etwas Schlagobers (ca. 1/8 l)</p> <p>2 EL eiskalte Butter, ein Schuss kalte Milch</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Schlagobers zugeben und wieder verkochen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. – Sauce durchsieben (Wer mag, kann die Zwiebelwürfel auch in der Sauce belassen, sie ist dann nicht ganz cremig). – Die Sauce pikant abschmecken – Die eiskalte Butter und etwas kalte Milch mit einem Stabmixer oder Schneebesen einschlagen und zu den Fischfilets anrichten.
<p><u>Paprikarahm:</u></p> <p>2 EL Butterschmalz od. Olivenöl, 1 mittelgr. Zwiebel gehackt, 1 Paprika rot, in Würfel geschnitten, 1 EL Paprikapulver, 1 EL Essig, 1/8 l Weißwein, ¼ l Suppe od. Fischfond, Salz, Pfeffer 1/8 l Schlagobers</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Zwiebelwürfel leicht anrösten, Paprikawürfel zugeben, kurz mitdünsten. – Paprikapulver dazugeben, mit Essig und Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen, würzen und kurz verkochen lassen. – Die Sauce fein pürieren, abschmecken – Schlagobers zugeben, erhitzen und vor dem Servieren aufschäumen,
<p><u>Safranrisotto:</u></p> <p>1 Packung Safranfäden, Ca. ¾ l klare Suppe,</p> <p>250 g Risotto-Reis Olivenöl 1 kl. Zwiebel gehackt, 40 g Knochenmark vom Rind (wäre ideal) od. Olivenöl 1/8 l Weißwein, 60 g Butter, 6 EL geriebener Parmesan, Salz</p> <p>Nach Belieben mit Steinpilzen oder Meeresfrüchten ergänzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Die Suppe erwärmen. Safran mörsern und in etwas warmer Suppe lösen lassen. ☞ Öl erhitzen, die Zwiebel sowie das gehackte Mark bei mittlerer Hitze unter Rühren anschwitzen. Den Reis hinzufügen und gut vermengen, bis er glänzend überzogen ist. ☞ Mit Wein aufgießen, einkochen lassen. Nun die Suppe nach und nach zugeben, sodass der Reis stets Flüssigkeit aufzunehmen hat. Regelmäßig umrühren. ☞ Nach ca. 15 Minuten den gelösten Safran zugeben und den Reis unter ständigem Umrühren noch weitere 3-5 Minuten fertig garen. Er sollte noch bissfest sein. Risotto vom Herd nehmen. ☞ Die kalte Butter und den geriebenen Parmesan unter kräftigem Rühren untermischen, bis er geschmolzen ist. Mit Salz abschmecken und sofort servieren.
<p><u>Miesmuscheln klassisch mit Weinsauce:</u></p> <p>2 kg Miesmuscheln Ca. 1/16 l Olivenöl 1 mittelgr. Zwiebel gehackt 2-4 Knoblauchzehen gehackt 1/8 l Weißwein 1/8 l Suppe Salz, Pfeffer Petersilie gehackt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Kaputte und offene Muscheln aussortieren. Die geschlossenen Muscheln kurz wässern und sauber abbürsten, Bart mit einem Messer entfernen, nochmals abspülen und abtropfen lassen. ☞ Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Muscheln zugeben, durchrösten, mit Wein und Wasser ablöschen ☞ Muscheln zudecken, unter Schütteln ca. 3-5 Minuten dünsten, bis sie sich öffnen ☞ Muscheln abseihen, geschlossene Muscheln aussortieren und weggeben ☞ Sud mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken, kalte Butter einrühren, Muscheln wieder zugeben und mit viel grüner Petersilie bestreut servieren

<p><u>Spaghetti con Cozze (mit Miesmuscheln)</u></p> <p>1,5 bis 2 kg lebende Miesmuscheln in der Schale, =circa 250 g tiefgekühlte Miesmuscheln, ausgelöst</p> <p>Olivenöl nach Bedarf 1 mittelgr. Zwiebel, gehackt 1 Knoblauchzehe, gehackt, 500 g reife Tomaten, geschält und gewürfelt, oder 1 Dose Tomatenwürfel Salz, Zucker, 1 rote Chilischote, fein gehackt</p> <p>500 g Spaghetti (oder Linguine) Salzwasser</p> <p>40 g Butter</p> <p>Petersilie nach Geschmack, fein geschnitten Olivenöl</p>	<ul style="list-style-type: none">  Kaputte und offene Muscheln aussortieren. Die geschlossenen Muscheln kurz wässern und mit einer sauber abbürsten, Bart mit einem Messer entfernen, nochmals abspülen und abtropfen lassen.  Die Muscheln in einer breiten Pfanne mit Deckel bei starker Hitze immer wieder durchschwenken. Wenn sich die ersten Muscheln öffnen, den Herd ausschalten und einige Minuten nachziehen lassen. Alle noch geschlossenen Muscheln weggeben.  Die Muscheln herausnehmen, das Fleisch aus der Schale lösen, den Muschelsud durch ein feines Sieb abgießen. Das Muschelfleisch mit etwas Sud übergießen, zudecken beiseite stellen,  Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und den Knoblauch hell anschwitzen, die Tomaten mit ihrem Saft hinzufügen, würzen, mit Salz und Zucker auf niedriger Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen. Wer mag, kann gegen Ende der Garzeit die Chili hinzufügen.  Das Muschelfleisch sowie die Petersilie in die Sauce geben, abschmecken, nur mehr erhitzen, nicht mehr kochen lassen – Muscheln werden sonst zäh.  Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser ein paar Minuten vorkochen. Die Nudeln abseihen und im abgeseihten Muschelsud fertig garen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Stärke herausgelöst wird.  Nudeln bei Bedarf bis auf wenig Flüssigkeit abseihen (auffangen) - viel Sud sollte eingekocht sein, mit eiskalter Butter verrühren,  Die Muschel-Tomaten-Sauce vorsichtig unterheben, anrichten und mit Olivenöl beträufeln.
<p><u>Spaghetti alla Puttanesca</u></p> <p>500 g Spaghetti Salzwasser</p> <p>1 EL Kapern, grob gehackt 1-2 Knoblauchzehen, gehackt 150 g entkernte schwarze Oliven, fein geschnitten Einige Sardellen (4-8 Stück je nach Geschmack) 5 EL Olivenöl 500 g Tomatensauce mit Stücken (od. sehr reife entkernte, geschnittene Tomaten) Salz</p> <p>Nudelwasser, Petersilie nach Bedarf, fein geschnitten</p>	<ul style="list-style-type: none">  Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abseihen, dabei ein wenig Kochwasser auffangen  Knoblauch und Olivenöl in eine große Pfanne anschwitzen, Sardellen, Kapern und Oliven ebenfalls dazugeben, andünsten, bis die Sardellen zerfallen.  Die Tomatensauce zugeben und offen köcheln lassen, bis die Sauce nicht mehr flüssig ist. Mit etwas Nudelwasser aufgießen, um die Sauce zu binden.  Würzen - Vorsicht: Sardellen und Kapern sind schon sehr salzig.  Die Spaghetti zur Sauce in die Pfanne geben, durchschwenken und bei Bedarf noch etwas Nudelwasser dazugeben.  Spaghetti zum Schluss mit viel Petersilie bestreuen, noch etwas Olivenöl darüber geben und servieren.

<p><u>Italienisches Weißbrot:</u> ½ l lauwarmes Wasser ½ Würfel Germ (20 g), 1 TL. Zucker (10 g) 650 g Mehl (Type 450) 100 g Polenta fein gemahlen 2 TL Salz (15g) 2 EL Olivenöl</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Germ und Zucker im Wasser auflösen - Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, in eine beölte Form geben, ca. 1 Stunde gehen lassen. - Den Teig herausnehmen, halbieren, mit Mehl länglich formen und auf ein Backblech (mit Papier) geben, nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen. - Backen bei 220°C ca. 10 Minuten, dann auf 180°C zurückschalten und ca. 20 Minuten fertig backen. (mit einer Schale Wasser im Rohr)
<p><u>Toastbrot:</u> ½ Würfel Germ (20 g) 1 EL Zucker (10 g), 1 ½ TL Salz (10g) 500 g Mehl 160 ml Wasser, 160 ml Milch 50 g warme Butter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Germ und Zucker im Wasser auflösen - Trockene Zutaten vermischen, mit Germ und flüssigen Zutaten (und Butter) zu einem glatten Teig verarbeiten. - Teig ca. 1 Stunde gehen lassen - Teig nochmals durchkneten, einen länglichen glatten Wecken formen. Diesen in eine gefettete Kastenform geben. - Nochmals gehen lassen - ca. 30 Minuten - Backen bei 220°C ca. 10 Minuten, dann auf 180°C zurückschalten und ca. 40 Minuten fertig backen.
<p><u>Involtini mit Zitronen: (Röllchen)</u> 8 dünne, kleine Hühner- oder Kalbschnitzel Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Pancetta od. Parmaschinken Ev. 4 Scheiben Mozzarella od. Pecorino Basilikum Olivenöl 2 Zitronen – Saft und etwas Schale Ca. 1/8 l Suppe Ev. ½ Be. Schlagobers</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Schnitzel leicht klopfen, würzen, mit Schinken, Käse und Basilikum belegen o Einrollen, mit Zahnstocher feststecken und rundherum in Olivenöl abbraten, mit etwas Zitronensaft beträufeln, zur Seite stellen und durchziehen lassen. o Bratenrückstand mit Zitronensaft und dann Suppe ablöschen, mit Zitronenschale abschmecken und nach Belieben mit etwas Schlagobers binden. o <u>Tipp:</u> Man füllt die Involtini auch mit Lardo füllen und mit Rosmarin.

gutes felingen braunau