

Fischfondue - Raffiniertes

Kategorien: Fisch, Fondue

Zutaten für: 4-6 Persone

FÜR DEN OLIVEN-ÖL-DIP

100	Gramm	Grüne entsteinte Oliven
2	Essl.	Zitronensaft
1	Teel.	Scharfer Senf
2	Essl.	Aceto Balsamico (Balsamessig)
		Salz, Pfeffer
1	Teel.	Frisch gehackter Majoran Bis doppelte Menge
6	Essl.	Olivenöl

FÜR DIE RATATOUILLE-SAUCE

1	klein.	Zwiebel
1	klein.	Rote Paprikaschote
1	klein.	Zucchini
1	Essl.	Olivenöl
125	ml	Trockener Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
		Salz, Pfeffer
4	Essl.	Tomatenmark
1	Teel.	Getrocknete Kräuter der Provence

FÜR DIE SAFRANSAUCE

5	Essl.	Trockener Weißwein (ersatzweise Fischfond Oder leichte Gemüsebrühe)
1	Döschen	Gemahlener Safran
150	Gramm	Mascarpone Salz, weißer Pfeffer

FÜR DIE SCHOLLENRÖLLCHEN

300	Gramm	Schollenfilet
2	Essl.	Zitronensaft Salz, weißer Pfeffer
2	Essl.	Tomatenmark
1/2	Bund	Basilikum Holzspiesschen

FÜR DIE FISCHBÄLLCHEN

2		Brötchen vom Vortag
125	ml	Lauwarme Milch
100	Gramm	Räucherfisch (z.B. Forelle)
3	Essl.	Schnittlauchröllchen
2		Eigelbe Zitronenpfeffer

FÜR DIE GARNELEN

30	Gramm	Frischer Ingwer
1		Knoblauchzehe
2	Essl.	Oel Salz, Pfeffer
8		Gegarte, geschälte Riesengarnelen

Fischfondue - Raffiniertes

(Fortsetzung)

AUSSERDEM

- | | |
|---|--|
| 1 | klein. Staudensellerie |
| 2 | Moehren |
| 3 | Ltr. Fisch- oder Gemüsebrühe
Bis 1/3 mehr |

Anleitung:

1 Für den Oliven-Dip die Oliven sehr fein hacken, mit Zitronensaft, Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Majoran mischen, dann das Öl untermischen.

2 Für die Ratatouille-Sauce die Zwiebel schälen, die Paprikaschote und den Zucchini putzen und waschen. Das Gemüse sehr klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin leicht braun braten. Mit dem Wein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark und den Kräutern würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen, dann offen noch etwas einkochen lassen.

3 Für die Safransauce den Wein leicht erwärmen, den Safran darin auflösen. Mit dem Mascarpone verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für die Schollenröllchen die Filets kalt waschen, abtrocknen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit etwas Tomatenmark bestreichen. Das Basilikum waschen und abtrocknen, jeweils 2-3 Blättchen auf die Schollenfilets legen und diese aufrollen. Die Röllchen mit Holzspießchen feststecken.

5 Für die Fischbällchen die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel gründlich mit der Milch vermengen. Zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Das Fischfilet eventuell häuten, anschließend pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Schnittlauch, Eigelb und etwas Zitronenpfeffer verrühren, dann die Brötchenwürfel untermengen. Zugedeckt mindestens 15 Min. kalt stellen, dann knapp walnußgroße Bällchen daraus formen.

6 Für die Garnelen den Ingwer und den Knoblauch schälen und hacken, beides mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Garnelen kalt abwaschen und abtrocknen, in der Marinade wenden.

7 Den Staudensellerie waschen und putzen, die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in dünne schräge Scheiben schneiden.

8 Alle Zutaten hübsch anrichten, die Saucen in Schälchen geben. Die Brühe auf dem Herd in einem Topf aufkochen lassen. Einen Teil davon in den Feuer- oder Fonduepotopf gießen und auf dem Rechaud am Köcheln halten. Den Rest in der Küche zum Nachgießen heiß halten. Schollenröllchen, Fischbällchen, Garnelen und Gemüse in den Siebchen in der Brühe garen und mit den Saucen essen.

Dazu Baguette servieren.

Zubereitungszeit: 2 Std.

Fischfondue - Raffiniertes

(Fortsetzung)

Bei 6 Personen pro Portion etwa: 2080 kJ/ 495kcal 24 g EW/ 31 g F/
23 g KH