

An die
Töpfe,
fertig, los!



Foto: Eckli Raff

Holger Gniffke

Unser Experte weiß, was gesund & lecker ist – und in die norddeutsche Küche passt. An dieser Stelle verrät der Koch und Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin jeden Monat eines seiner Lieblingsrezepte.

Dorschfilet mit jungem Gemüse und Garnelen

Unser Genussexperte Holger Gniffke weiß genau, was gesund und lecker ist. Für Sie bereitet er jeden Monat saisonale Gerichte zu.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

80 g Zwiebeln, rot
1 Chilischote, rot
200 g Möhren, dünn
80 g Kartoffeln, klein und festkochend
2 Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Koriandersaat
8 Riesengarnelenschwänze, ohne Schale

4 EL kaltgepresstes Rapsöl
80 ml Noilly Prat (Wermut, trocken)
1,5 EL Zucker
Fleur de sel
Pfeffer, schwarz
60 ml Weißwein, trocken
Apfelessig
4 Dorschfilets à 150 g, mit Haut
6 Stiele Dill

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in 5 mm breite Spalten schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Riesengarnelen längs halbieren und den Darm entfernen.

2. 2 Esslöffel Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Zwiebeln, Chilischote, Möhren und Kartoffeln kurz darin andünsten. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit 150 ml Wasser auffüllen. Mit Koriandersaat, Zucker, Fleur de sel und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Nach 6 Minuten Essig zugeben. Nach 8 Minuten Frühlingszwiebeln und Garnelen zugeben.

3. Fisch mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 3 bis 4 Minuten braten.

4. Gemüse-Garnelen-Ragout mit Sud und Dorschfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Dillspitzen garnieren und sofort servieren.

→ IM NÄCHSTEN HEFT:

Kartoffel-Blutwurst-Pfanne
mit Quittenmus

