

# Fisch am Aschermittwoch im Essener Convivium



*Tradition  
mit Spaß und Genuss*

**Die Rezepte**

# Jakobsmuscheln, confiert, mit Belugalinsen



## Zutaten

- 12 Jakobsmuscheln
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, schwarz (aus der Mühle)
- 1 Schalotte
- 200 g Belugalinsen
- Butter
- Balsamico
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Thymian, getrocknet
- Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer, schwarz (aus der Mühle)
- Tomaten, getrocknet

## Zubereitung/ Linsensalat

- Die Schalotte fein würfeln. Etwa 1 EL Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Die Linsen zugeben und anbraten. Mit einem Schuss Balsamicoreduktion ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen, so dass die Linsen bedeckt sind. Thymian und Lorbeerblatt zugeben. Die Linsen in ca. 30 Minuten bissfest kochen.
- Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.
- Die fertigen Linsen mit etwas Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen.

## Zubereitung/ Jakobsmuscheln, confiert

- Die Jakobsmuscheln auf ein geöltes Backblech geben, bei 70° C Umluft im Backofen in ca. 20 Minuten garen. Danach leicht mit Salz und etwas Pfeffer würzen.
- Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln nochmals 10 Sekunden von jeder Seite anbraten.
- Zum Servieren den Linsensalat auf die Teller verteilen, die Jakobsmuscheln auf- oder anlegen, mit den Tomatenstreifen garnieren und sofort servieren.

# Marseillaiser Bouillabaisse à la Lotte flotte

## Fischsuppe

### Zutaten "Fischsuppe" - Grundlage der Bouillabaisse

- 1½ - 2 kg kleine Fische (*Soupe de roche*) - wenn möglich
- Fischkarkassen - vom Einlegefisch (siehe unten)
- 300 g Zwiebeln, grob hacken
- 3 EL Olivenöl
- 2 kleine Dosen Tomaten - *altern. 800 g reife Tomaten*
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g Lauch, grob gehackt
- 1 Fenchelknolle, in grobe Stücke geschnitten (ca. 250 g)
- 2 mittelgroße Kartoffeln, mehlig, grob geschnitten
- 3 g Safran, echten
- Salz, Pfeffer
- Pastis

### Zubereitung "Fischsuppe"

- Die kleinen Fische schuppen, ausnehmen, klein schneiden
- Karkassen in Stücke teilen
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen
- Zwiebeln, Lauch und Fenchelgemüse darin andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen
- Zerkleinerte Fische und Karkassen dazugeben und leicht anschwitzen
- Knoblauch, Tomatenmark, Tomaten und Kartoffeln zufügen, mit 5 l kaltem Wasser auffüllen
- Wenn die Suppe kocht, Safran zugeben, vorsichtig salzen und pfeffern
- Ca. 30 - 45 Minuten kochen
- Die „Fischbrühe“ durch die kleine Scheibe der „*Flotte Lotte*“ passieren
- Mit etwas Pastis abschmecken (2 - 3 EL nach Geschmack), mit Salz und Pfeffer, bei Bedarf nachwürzen

---

## Bouillabaisse-Fische / Einlage

Zu jeder Bouillabaisse sollten 7 verschiedene Fische gehören - in der „*echten Marseillaiser Bouillabaisse*“ ist Hummer verpönt, auch Langusten gehören eigentlich nicht dazu.

Folgende Fische können/sollten dazu gehören:

Drachenkopf (*Rascasse*), Knurrhahn (*Grondin*), Petersfisch (*Saint-Pierre*), Wolfsbarsch (*Loup de Mer*), Rotbarben (*Rouget-barbet*), Seeteufel (*Baudroie*), Steinbutt (*Turbot*) - auch Doraden sind möglich.

Benötigt werden zusätzlich Möhren, Sellerie, Fenchel - in Julienne-Streifen geschnitten - und *Bouillabaisse-Gewürzsalz*.

#### Zubereitung der Einlage:

- Fische vorbereiten - schuppen und ausnehmen
- Fische filetieren und in Portionsstücke schneiden (ca. 45 - 60 g) - *die Karkassen werden für die Fischsuppe s. o. benötigt*
- Gemüse-Julienne in mit Olivenöl ausgepinselten Pochier-Schüsseln verteilt auf den Boden geben (je nach Schüsselgröße für 1 bzw. 2 Personen), 1 - 2 EL Fischsuppe dazugeben
- Fischstücke auf die Julienne legen, mit Bouillabaisse-Gewürzsatz anständig würzen
- Backofen mit Umluft auf 100°C vorheizen
- Pochierschüsseln für ca. 20 Minuten in den Backofen geben, danach herausnehmen.

#### Servierung

- Heiße Fischsuppe auf dem Tisch bereit stellen
- Jeweils eine Pochier-Schüssel für 1 - 2 Personen anrichten, dazu pro Person einen tiefen Teller
- Man legt Fischstücke in den tiefen Teller - je nach Wunsch - und übergießt diese mit der heißen Suppe.
- Dazu werden **geröstete Weißbrotscheiben**, eine **Rouille** und eine **Aioli** gereicht.

---

#### Alternative zur Dampfgarung:

- Schüsseln für 10 Minuten in den Dampfgarer (95°C) geben und die Fische pochieren, danach herausnehmen und wie unter Servierung fortfahren.

# **Bouillabaisse-Gewürzsalz „Karla“**

## Zusammensetzung:

- 100 g Luisenhaller Tiefensalz (aus Natursole)
- 3 g Knoblauch, getrocknet
- 2,0 g Petersilie, getrocknet
- 4,5 g Tomatenchips
- 4,0 g Thymian, getrocknet, gerebelt
- 1,1 g Sternanis, ganz
- 4,0 g Fenchelsamen, ganz
- 0,5 g Piment d'Espelette, Pulver
- 1,7 g Paprikapulver, mittelscharf
- 2,0 g Paprikapulver, edelsüß
- 0,4 g Safranfäden

## Herstellung:

- 1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, bei 80°C im Backofen 2 Std. trocknen, abkühlen lassen, kurz klein hacken, entsprechende Menge abwiegen
- Einige Petersilienstängel, glatte, bei 80°C im Backofen 1 Std. trocknen - zum Knoblauch zugeben, abkühlen lassen, kurz klein hacken, entsprechende Menge abwiegen
- Alle Gewürze mit dem Tiefensalz mischen, im Mixer zerkleinern
- Gewürzmischung in einen Mörser geben und fein mörsern

## Verwendung:

- Pochierter, gekochter Fisch
- Junges Gemüse

# Aioli

## - Mit confierten Knoblauchzehen -

(Andoni Luis Aduriz)

Rezept für 8 Personen

### Zutaten:

- 260 ml Olivenöl virgen extra
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Eigelb
- Salz

### Zubereitung:

- 200 ml Öl in einen kleinen hohen Topf geben, und mit sehr kleiner, sehr gleichmäßiger Hitze aufsetzen. Wenn das Öl warm ist (ca. 90°C), die einzelnen ungeschälten Knoblauchzehen hineingeben und sanft etwa 2 Stunden ziehen lassen. Sie sollen weich sein, leicht zu schälen und durch und durch vom Öl durchzogen.
- Den Knoblauch herausnehmen, schälen, zerdrücken und durch ein Sieb streichen.
- Das Knoblauchconfit mit dem Eigelb in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer aufmixen, bis sich eine Emulsion bildet.
- Vorsichtig 60 ml Öl zugeben, dabei darauf achten, dass sich die Emulsion nicht trennt. Mit Salz abschmecken und bereitstellen.

(Das mit Knoblauch aromatisierte Olivenöl ist natürlich weiter verwendbar - für Salate, zum Anbraten etc.)

# Aioli

(8 Portionen)

## Zutaten:

- 6 - 8 Zehen Knoblauch
- ½ TL Meersalz, grob
- 2 Scheiben Weißbrot, ohne Rinde, in Milch eingeweicht
- 250 ml Öl (Sonnenblumen-/Olivenöl - auch gemischt)
- 1 Eigelb
- Zitronensaft

## Zubereitung:

- Die Knoblauchzehen schälen, halbieren, von den Keimen befreien und mit dem Salz im Mörser zerreiben.
- Das ausgedrückte Weißbrot und das Eigelb dazugeben und untermischen. So lange rühren, bis eine glatte Paste entstanden ist. Falls die Paste zu dick ist, mit etwas warmen Wasser sämig rühren. Etwas ruhen lassen. Kräftig umrühren und in eine Schüssel umfüllen.
- Das Olivenöl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl zugeben und mit dem Schneebesen zu einer dicken Sauce verrühren.
- Mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

# Rouille

## Zutaten

- 5 - 6 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschoten (Haut abgezogen)
- 2 Chilischoten, scharf
- ½ TL grobes Meersalz
- 5 - 6 Safranfäden
- 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel (mehlig)
- 1 Eigelb
- 150 ml Olivenöl

## Zubereitung

- Paprikaschote viertel, entkernen, blanchieren und Haut abziehen.
- Chilischoten halbieren und entkernen.
- Knoblauch schälen.
- Paprikaschote, Chilischoten, Knoblauchzehen und Safranfäden im Mörser zu einem Brei verreiben.
- Die weiche Kartoffel sorgfältig unterarbeiten.
- Das Eigelb einrühren.
- Masse in eine Schüssel umfüllen.
- Olivenöl tropfenweise unter Schlagen hinzufügen, bis sich eine Emulsion ergibt.
- Restliches Olivenöl danach in feinem Strahl dazugießen, ununterbrochen kräftigiterrühren bis die Sauce die Konsistenz einer Mayonnaise hat.

# Spanischer Orangen-Mandel-Kuchen mit Orangenkompott

## Orangen-Mandel-Kuchen

### Zutaten:

- 2 Orangen, insgesamt etwa 280g
- 5 Eier, getrennt
- 200 g Zucker
- 225 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Mandelblättchen
- Puderzucker zum Verzieren

### Zubereitung:

- Die beiden Orangen waschen und ungeschält in einen Topf mit Wasser geben. Mit Deckel eine  $\frac{3}{4}$  Stunde leicht köcheln. Abgießen, abkühlen lassen. Orangen in Stücke schneiden, Kerne entfernen, pürieren.
- Ofen auf 180 C vorheizen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.
- Eiweiß zu Eischnee schlagen. Die Hälfte des Zuckers nach und nach zugeben, dann noch einmal 1 Minute steif schlagen.
- Eigelb und den restlichen Zucker 2-3 Minuten schaumig schlagen. Das Orangenmus unterrühren, dann die gemahlene Mandeln unterheben.
- 3 Löffel Eischnee in die Eigelbmasse rühren, um sie aufzulockern. Dann vorsichtig den Rest des Eischnees unterziehen. Den Teig in die vorbereitete Springform geben und glatt streichen.
- 50-55 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist und bei der Zahnstocherprobe keine Krümel mehr kleben bleiben. Nach 20-30 Minuten nachsehen, ob der Kuchen zu schnell bräunt. Eventuell mit Backpapier abdecken.
- Kuchen in der Form auskühlen lassen, auf eine Kuchenplatte geben und mit Puderzucker bestreuen.

## Orangenkompott

### Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 50 ml Cointreau
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Sternanis
- $\frac{1}{2}$  Vanillestange
- 1 Msp. Kardamom
- 2 TL Speisestärke

### Zubereitung:

- Eine Orange schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Filets bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen. Die andere Orange und die Zitrone auspressen und dem aufgefangenen Saft hinzufügen.
- In einem Topf den Zucker karamellisieren. Mit den Zitrus Säften und dem Cointreau ablöschen. Die ausgeschlitzte Vanilleschote, den Sternanis und eine Prise Kardamom hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Orangensauce damit binden. Filets hinzufügen und abkühlen lassen.