

Kibbeh

mit Karpfen

200 g Bulgur
1 Sternanis
2 Kardamomkapseln
1 kleine, mit 4 Nelken und 1 Lorbeerblatt gespickte Zwiebel
200 ml Wasser
4 mehlig-mittlere gekochte Kartoffeln
1/2 Stange Lauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander

350 g frisches, geschräpftes Karpfenfilet
1 Ei
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Chilipulver
1 TL Koriandersamen, zerstoßen
Salz, Pfeffer
Öl zum Frittieren oder Anbraten

Bulgur mit Sternanis, Kardamom, gespickter Zwiebel und gesalzenem Wasser aufkochen und ausdämpfen lassen. Anschließend auskühlen lassen.

Kartoffeln grob reiben. Lauch nochmal halbieren und fein schneiden. Petersilie und Koriander hacken. Karpfen ebenfalls hacken. Alle Zutaten mit dem Bulgur vermischen. Mit dem ganzen Ei binden und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus der Masse eiförmige Knödel formen und diese anschließend frittieren.
Wer nicht frittieren möchte, drückt die Kibbeh flach, brät sie in einer Pfanne an und schiebt sie anschließend noch bei 180 °C für ca. 15 Minuten ins Rohr.

Tipps:

Damit die Zubereitung noch schneller geht, kann man die Kartoffeln und den Bulgur bereits am Vortag kochen. Dieses Rezept eignet sich auch zur Resteverwertung, wenn gekochter Bulgur oder Kartoffeln übrig bleiben.
Wenn man die Kartoffeln kurz vor der Zubereitung kocht: schälen, vierteln und im Rohr bei rund 70 °C und halboffener Backrahtür für 15 Minuten ausdampfen lassen.

Zubereitungszeit
ca. 35 min

Kochzeit Bulgur
ca. 10 min

Frittierzeit Bulgur
ca. 3-4 min pro Stück

Asiatischer Nudeltopf

mit Wels, Karpfen und Forelle

3-4 getrocknete Shiitake-Pilze
2 orange Karotten
1 gelbe Karotte
3 Stangen Jungzwiebel
1/2 Zucchini
1 kleines Stück Ingwer
3-4 Brokkoliröschen
1 EL Erdnussöl
1 TL Zitronengras, geschnitten (frisch oder getrocknet)
1 kleine Chilischote, in feine Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

1/2 TL Koriander, gemahlen
1,5 l klarer Fischfond
350 g Fischfilets vom Wels, Karpfen und der Forelle
Salz, Pfeffer
100 g Nudeln
(Reis- oder Glasnudeln, als lokale Alternative:
Nudeln vom Bauer deines Vertrauens)
1 EL Sesamöl
1 Bund frischer Koriander
1/2 Bund Petersilie
Chilifäden

Shiitake-Pilze in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser einlegen. Anschließend halbieren oder vierteln.

Karotten schälen und in 2 cm lange Stifte schneiden. Jungzwiebeln in schräge, längliche Scheiben schneiden. Zucchini ebenfalls in 2 cm lange Stifte schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Karotten, Zucchini und Brokkoli in Salzwasser blanchieren (bissfest kochen).

Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Zitronengras, Chili, Knoblauch und gemahlenen Koriander hinzufügen. Gut durchrühren, damit nichts verbrennt. Mit Fischfond aufgießen. Die in mundgerechte Stücke geschnittenen Fischfilets einlegen und im Fischfond gar werden lassen. Dabei beachten, dass man die Stücke, die etwas dicker sind, zuerst einlegt. Suppe noch gut abschmecken.

Parallel dazu kann man sich schon mal um die Nudeln kümmern. Je nachdem, welche Sorte man gewählt hat, nach Anleitung zubereiten und anschließend mit dem Sesamöl vermengen.

Frische Kräuter grob hacken und bis zum Anrichten beiseite stellen.

Kurz vor dem Anrichten das Gemüse in die Suppe einlegen, damit dieses schön heiß wird. Nudeln auf die Suppenschüsseln verteilen. Heiße Suppe mit dem Gemüse und dem Fisch über die Nudeln gießen. Mit den frischen Kräutern und Chilifäden garnieren.

Tipps:

Wer Erdnüsse zuhause hat, kann diese rösten, anschließend hacken und über die Suppe streuen.
Für extra Biss in der Suppe sorgen frische Sprossen von Linsen, Bockshornklee und Senfsaat.
Natürlich kann man mit Sojasauce und Schwarzkümmel noch zusätzlichen Geschmack in die Suppe bringen.

Zubereitungszeit
ca. 20 min

Zweierlei Cremesalat

in Weiß und Rosa

Weiß

150 g geräuchertes Karpfenfilet
1 kleine rote Zwiebel
1/2 kleiner roter Apfel
1 TL Senfsaat
1 Schuss Essig
250 g Joghurt
1 EL Mayonnaise
1 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Rosa

150 g geräuchertes Armurfilet
1 kleine Rote Rübe
1/2 Gurke
1 EL geriebener Kren
1 Schuss Essig
1 EL gehackter Salbei
100 g Topfen
150 g Joghurt
1 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Karpfenfilet in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Apfel entkernen, vierteln und in kleine Würfel schneiden. Anschließend alle Zutaten vermischen und gut abschmecken. Armurfilet in 2 cm große Stücke schneiden. Rote Rübe fein reiben. Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen und gut abschmecken.

Vor dem Servieren unbedingt einige Stunden in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken.

Variationen:

Die Cremesalate lassen sich je nach Jahreszeit und geschmacklichen Vorlieben variieren. Das fängt schon mit der Fischart an, probiert auch mal Saibling und Forelle oder geräucherte Renken oder Aal.

Wer es etwas saurer mag, kann auch eingelegte Fischfilets verarbeiten.

Im Sommer schneiden wir auch gerne frische Früchte in den Salat. Herrlich mit Marillen oder Pfirsichen. Farblich und geschmacklich auch mit Ribiseln, Himbeeren oder Heidelbeeren ein Abenteuer.

Ebenfalls nach Lust und Laune könnt ihr mit diversen Kräutern und Gewürzen variieren. Probiert Curry, Koriander, Minze oder Kaffirlimettenblätter. Für deftigere Variationen empfehlen wir gekochte Erdäpfel, Erbsen, rohe rote oder Frühlingszwiebel.

Tipps:

Man kann die Mayonnaise auch weglassen.
Wer keine Mayonnaise kaufen will, kann das Aioli-Rezept von Seite XX [halbe Menge] verwenden.
Anstelle des Kürbiskernöls dann einfach Olivenöl oder Sonnenblumenöl verwenden.

Zubereitungszeit
ca. 10 min

Kühlzeit
mind. 2 Stunden