

Festliches Fischmenü

für 4 Personen

Vorspeise: Gebeizter Catfish auf Rote Bete Carpaccio

Zutaten

200g Gebeizter Catfish (der gebeizte Fisch ist verzehrfertig

& muss nicht erhitzt oder angebraten werden)

2 mittlere Rote Bete Knollen

2 EL Pflanzenöl

Saft von 1 Bio-Zitrone

1 EL Honig oder Agavendicksaft

1/2 Bund Petersilie

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Rote Bete unter fließendem Wasser gut abkürsten, Wurzel- und Stielansatz entfernen und in sehr feine Scheiben hobeln. Je dünner die Scheiben, desto schneller zieht das Carpaccio durch.
- Die Scheiben fächerförmig überlappend auf einen Teller legen.
- Die Zitrone waschen und auspressen. Den Zitronensaft mit Öl, Honig oder Agavendicksaft und Salz verrühren.
- Die Flüssigkeit gleichmäßig über die Bete-Scheiben gießen, evtl mit einem Löffel verteilen, so dass alle Scheiben benetzt sind.
- Zudecken und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- Anschließend den Catfish aus der Verpackung nehmen und möglichst dünn aufschneiden.
- Auf dem marinierten Rote Bete Carpaccio anrichten, mit Pfeffer und gehackter Petersilie garnieren.

Hauptgang: Catfish mit Cranberry-Gin-Butter gegrillt

Zutaten

600g Catfish-Filet

1 Bio-Orange

1 Bio-Limette

800 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Dill

30 g Butter

5 EL Gin

100 g TK-Cranberrys

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Orange und Limette heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Mit Öl, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer und den Zitrusseiben vermengen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (Umluft: 200 °C) auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen groß hacken. Butter schmelzen, Knoblauch, Hälfte des Dills, Gin und gefrorene Cranberrys zufügen.
- Catfish-Filet abspülen, gut trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch zu den Kartoffeln auf das Blech legen und alles weitere 10 Minuten backen.
- Danach den Backofengrill einschalten. Cranberry-Gin-Butter auf dem Fisch verteilen und alles etwa 5 Minuten übergrillen. Mit dem übrigen Dill bestreuen.

Dessert: Süßes Sushi

Zutaten

200g Rundkornreis

400ml Kokosmilch

1 Bio-Orange & 1 Bio-Limette

1 Vanilleschote

120g Rohrzucker

1 Apfel, 1 Kiwi, 1 Mango

100g Frischkäse

1 Plätzchenausstecher in Fischform

Zubereitung

- Den Reis eine halbe Stunde lang in Leitungswasser quellen lassen.
- Kokosmilch aufkochen und den abgetropften Reis zugeben, alles zugedeckt 10 Minuten kochen. Danach vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Orangenschale und die Limettenschale in Zesten reiben und die Früchte auspressen. Mit 80g Zucker aufkochen und über den Reis schütten. Alles gut auskühlen lassen.
- 50ml Wasser mit 40g Rohrzucker und dem Mark der Vanilleschote aufkochen und auskühlen lassen.
- Obst waschen, Mango und Kiwi schälen und in dünne Streifen (ca. 3-5 mm) schneiden. Mit Messer oder Plätzchenausstecher kleine Fische ausschneiden.
- Hände anfeuchten und ca. 4cm große Reiskällchen formen. Auf diese etwas Frischkäse streichen und mit den Obstfischen belegen.

Wir wünschen einen guten Appetit, wunderschöne Festtage und eine erholsame Zeit zwischen den Jahren!