



# Freihausküche

Fisch und Wein

Fotos ENNO KAPITZA



## Perfekte Begleiter zu Steinbutt, Langustenschwänzen und Calamari

ALLE REZEPTE SIND FÜR SECHS PERSONEN AUSGELEGT.

### Ein Südtiroler Sauvignon Blanc vom Winkl

Der Winkl ist ein saftiger, zartfruchtiger, mineralischer Sauvignon Blanc, der bereits seit 1956 sortenrein vinifiziert wird. Diese Rebsorte wird im Terlaner DOC-Gebiet vor allem rund um die ältesten Gutshöfe schon sehr lange erfolgreich angebaut.

In den Frühjahrsmonaten sehr interessant in Kombination mit gekochtem oder gegrilltem weißen und grünen Spargeln sowie zu Thunfischcarpaccio oder geräuchertem Lachs.

### Ein Deutscher Freihaus Brenner Weißburgunder

Animierendes Bouquet, geprägt vom Duft nach Zitrusfrüchten und frischen Mirabellen. Wunderbare Kombination aus elegantem Körper, feinem Zitrus- und Bananenaroma sowie innerer Frische und diskreter Mineralität. Fein balanciert im lang anhaltenden Abgang.

### Ein Franzose Chablis Premier Cru Vaillons 2019 – Domaine Jean-Paul & Benoît Droin

Ein sehr klassischer Wein mit Duft von weißen Blüten und Noten von Meeresluft. Seine sehr sonnige Lage und sein vor den Nordwinden geschütztes Tal verleihen ihm eine relativ frühe Reife, die es ihm ermöglicht, vom ersten Jahrgang an geschätzt zu werden. Er hat nicht die übliche Strenge des jungen Chablis. Im Laufe der Jahre verliert der Wein seinen blumigen Aspekt zugunsten von tertiären Aromen.

## Gebratenes Steinbuttfilet

### ZUTATEN

6 Stück Steinbuttfilet à 180 g  
1 kg weißen Spargel (wir verwenden Schrobenshausener Spargel Klasse I)  
1 kg grünen Spargel  
300 g Dattelnkirschtomaten

### ZUBEREITUNG

Die Kirschtomaten waschen und trocknen. Mit Salz, Olivenöl, Puderzucker, Knoblauch und Kräutern abschmecken und für eine Stunde bei 100 Grad Celsius bei Umluft in den Ofen schieben.

Den Spargel waschen und schälen, die Enden etwas kürzen. Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Öl marinieren. Locker auf dem Blech verteilen. Zuerst den weißen Spargel bei 160 Grad für 15 Minuten in den Ofen, dann grünen Spargel hinzufügen und weitere 10 Minuten garen. Dann sind beide Spargelsorten fertig.

Den Steinbutt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben, da der Fisch sonst in der Pfanne ankleben könnte. Bei mittlerer Hitze anbraten und im Ofen bei 160 Grad in 6 Minuten fertig garen.

## Langustenschwanz

### ZUTATEN

6 Langusten- oder Hummerschwänze à 100 g (ca. 3/4 Oz.)  
 2 Avocados  
 1 Ei  
 1 Tl Senf  
 200 ml Sonnenblumenöl  
 1 Pomelo, rot  
 300 g Sojasprossen  
 Curry Madrocas  
 Curry Jaipur  
 3 Thymianzweige  
 Etwas frischen Koriander  
 1 Zitrone

### ZUBEREITUNG

#### Salat

Die Pomelo schälen, die einzelnen Segmente herausziehen und in kleine Stückchen zupfen.

Die Sojasprossen waschen, die braunen Enden abzupfen und trocken tupfen. Den Koriander waschen, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Hälfte beiseitestellen. Alles miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Mayonnaise herstellen. Das Ei mit dem Senf und dem Saft einer halben Zitrone vermischen, mit dem Pürierstab mixen und dabei das Öl langsam einlaufen lassen, bis es eine dickcremige Konsistenz erhält. Mit den beiden Currypulvern abschmecken, etwas Salz und Pfeffer zugeben.

Avocados mit dem restlichen Saft der Zitrone, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und im Mixer fein pürieren.

Die rohen Langusten- oder Hummerschwänze von der Schale befreien. Dafür

auf der Unterseite mit einer Schere die feine Haut in der Mitte durchtrennen, zusammendrücken und die einzelnen Segmente vorsichtig rausbrechen. Achtung! Sie sind recht scharfkantig, am besten ein Küchenhandtuch benutzen, damit man sich nicht verletzt.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser erwärmen, den Thymian und etwas Salz zugeben und zum Kochen bringen. Die Langustenschwänze hineingeben und dann den Topf sogleich vom Herd nehmen, aber für ca. drei Minuten weiterziehen lassen. Dann rausnehmen und abtupfen. Es ist wichtig, das Wasser nicht weiter kochen zu lassen, sonst wird das Fleisch hart und trocken.

Nun wird alles angerichtet: Den Salat in die Mitte des Tellers geben, außenherum wird die Currymayonnaise gegeben, dazwischen ein paar Tupfer der Avocadocreme. Der Langusten- oder Hummerschwanz wird aufgeschnitten und auf dem Salat platziert.

Die Freihaus-Küche wurde  
 fotografiert von Enno Kapitza  
[www.ennokapitza.de](http://www.ennokapitza.de)



# Calamari

## ZUTATEN

600 g Calamari, gewaschen und geputzt  
1 Schale (ca. 200 g) Pimientos de Padrón (Bratpaprika)  
100 ml Milch  
300 ml Sonnenblumenöl  
3 Knoblauchzehen  
Etwas Thymian zum Dekorieren

## ZUBEREITUNG

### Aioli

Die Milch mit 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab mixen, dabei das Öl langsam einlaufen lassen. Kühl stellen.

### Calamari

Eine große Pfanne erhitzen, bis diese zum Rauchpunkt kommt. Zuerst die Pimientos mit etwas Öl in die Pfanne geben, dabei zwei- bis dreimal so schwenken, dass die Pimientos ringsherum Farbe bekommen. Dann die Calamari zugeben und weiter braten. Mit gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Aioli servieren.

Dazu passt perfekt Knoblauchbaguette oder Weißbrot.



Für uns hört das  
Reinheitsgebot  
nicht beim Bier auf.

Nürnberger Rostbratwurst nach traditioneller  
Rezeptur mit würzigem Thüringer Majoran.

