

Freihausküche

Schnell und besonders

Fotos ENNO KAPTIZA

Gesund, gut und ganz einfach nachzukochen –
so sind unsere Rezepte der Freihausküche.

ALLE REZEPTE SIND FÜR SECHS PERSONEN AUSGELEGT.





Ceviche vom Tegernseer Saibling

ZUTATEN

600 g Tegernseer Saiblingsfilet
 100 ml Fischfond
 100 ml Zitronensaft
 100 ml Limettensaft
 25 ml Apfelessig
 15 g Salz
 15 g frischer Kren
 Je ½ Bund Kerbel und Dill
 ½ rote Zwiebel
 Kresse, Radieschen, Meerrettich

ZUBEREITUNG

Das Saiblingsfilet abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sie sollten nicht größer als einen halben Zentimeter sein.

Für die Marinade: Saft, Essig und Kräuter mit dem frischen Kren und der kleingehackten Zwiebel mischen. Die Fischwürfel darin etwa 30 Minuten einlegen. Anschließend die Würfel wieder aus dem Fond nehmen, auf ein Sieb legen und etwas abtropfen lassen.

Noch einmal abschmecken und das Ceviche in einem Ring anrichten. Mit etwas Kresse, Meerrettich und Radieschenscheiben garnieren.

Wildfang-Steinbutt gebraten

ZUTATEN

ca. 1,2 kg Wildfang-Steinbuttfilet
 Thymian, Meersalz, Olivenöl,
 Zitronen

ZUBEREITUNG

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.

Mediterranes Antipasto-Gemüse

ZUTATEN

1,2 kg Gemüse der Saison wie Zucchini, Karotten, grüner Spargel, Champignons, Paprika, Aubergine, 1 Bund Rosmarin, 1 Bund Thymian, 4 Knoblauchzehen, 2 Bund Rucola, Meersalz, Olivenöl, Balsamico

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden, Olivenöl und Meersalz gleichmäßig über das ganze Gemüse verteilen und bei 200 Grad für ca. 15 Minuten ins Rohr geben. Währenddessen den Rosmarin, Thymian und Knoblauch fein hacken und mit etwas Olivenöl verrühren. Nach 15 Minuten das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Kräuter-Knoblauchöl beträufeln und nochmals für 2 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Das Gemüse auf einer großen Platte anrichten, mit altem Balsamico beträufeln und mit Rucola garnieren.



Die Freihausküche wurde fotografiert von Enno Kapitza www.ennokapitza.de



HoWe

Im praktischen **DUOPACK** 7+1

HoWe
SPITZENQUALITÄT
NÜRNBERGER
ROSTBRATWURST
für Grill & Pfanne
vorgebrüht

Für uns hört das Reinheitsgebot nicht beim Bier auf.

Nürnberger Rostbratwurst nach traditioneller Rezeptur mit würzigem Thüringer Majoran.

GEOPROTEKTIERTES ERZEUGNIS
NÜRNBERGER ROSTBRATWURST

ORIGINAL
Nürnberger ROSTBRATWURST