

REZEPT

Gourmet-Rezepte
präsentiert von
Sternkoch
Joachim Figge



Filet von der Dorade auf der Haut gebraten mit Polenta und Kräuterschaum

Zutaten für 4 Personen

Fisch und Polenta

4 frische Doraden – vom Fischhändler geputzt
Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Rosmarin und Knoblauch
1 l Wasser oder Fischsud
1 TL Salz
80 g mittelgrober Maisgrieß
50 g Butter

Kräuterschaum

1 Schalotte
1 Schuss Noilly Prat - franz. Wermuth
250 g Fischsud aus den Karkassen (Kopf, Schwanz und Gräten) des Fisches
200 g Sahne
Gehackte Kräuter wie Petersilie, Basilikum und Rosmarin
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die frischen Doraden noch einmal nachputzen und filetieren. Sollten Sie Probleme mit dem Filetieren haben, können Sie dies auch vom Fischhändler machen lassen.

Für die **Polenta** das Wasser oder den Fischsud zum Kochen bringen. Danach langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und solange weiter rühren, bis der Grieß anfängt, dicklich zu werden. Tipp: Ich empfehle, ein Tuch darüber zu stülpen, weil die Masse oftmals spritzt. Zum Schluss die Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren etwas angeschlagene Sahne unterheben.

Für den **Kräuterschaum** die Schalotte würfeln, mit 1 Schuss Noilly Prat und 250 ml Fischfond zur Hälfte einkochen. Dann mit der Sahne auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich verwende zum Schluss etwas geschlagene Sahne zum Unterheben. Erst kurz vor dem Anrichten die fein gehackten Kräuter untermischen.

Eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden lassen, die gewürzten Fischfilets auf der Hautseite in die Pfanne geben und fast bis zum Schluss auf der Haut fertig braten. Kurz vor dem Anrichten einmal kurz umdrehen und ruhen lassen. Die Haut soll schön kross sein. Die Polenta noch einmal durchrühren, bis sie noch etwas breig ist. Dann auf dem Teller anrichten.

Das gebratene Fischfilet auf die Polenta setzen, den Kräuterschaum rund um das Filet geben.

Virtuelle Sommeliers testen Rotwein aus Abona

Die Bodega Frontos aus Grandilla de Abona im Süden Teneriffas brachte im Oktober dieses Jahres ihren neuen Rotwein „Tinto Clásico Baboso 2007“ auf den Markt.

Der Wein erhielt von professionellen Weinverkostern ausgezeichnete Urteile. Auch an einer virtuellen Weinprobe des Anbieters Verema nahm die Bodega mit ihrem neuen Tropfen teil. In dem spanischen Weinportal www.verema.com können Sommeliers aus ganz Spanien Weine testen und



ihre Bewertungen in einem Forum veröffentlichen. Die Weine werden den Testern vorab zugesandt. Der Frontos Tinto Clásico 2007 wurde von 52 virtuellen Testern beurteilt und erhielt die bis jetzt beste Bewertung auf dem Weinportal von Verema. Verema veranstaltet seit 2003 Weinproben im Internet und ist für seine objektiven Bewertungen bekannt. In einem weltweiten Ranking von Weinportalen belegt der Anbieter mit Sitz in Valencia den fünften Platz. ■

PROMOTION

Deutsche Leckerbissen aus der Wurstquelle



Die renommierte Wurstquelle in La Luz beginnt die Wintersaison unter neuer Leitung mit Marko Schafft. Die bekannten und begehrten Fleisch- und Wurstspezialitäten, die von deutschen Residenten ebenso geschätzt werden wie von Canarios, bleiben natürlich unverändert erhalten.

Aber schon bald soll das Sortiment noch erweitert und ergänzt werden. Die erste frische Brise bringen die fix und

fertig zubereiteten Gerichte, die ab sofort donnerstags und freitags das Leben erleichtern. Ein schneller Imbiss zwischendurch – keine Lust oder Zeit zu kochen? Ab sofort gibt es in der Wurstquelle eine Lösung. Immer donnerstags kann man zwischen Leberkäse, Hackbraten, Schnitzel und verschiedenen Würstchen wählen und freitags laden Schweinackern, Hähnchenschenkel, Eisbein und Frikadellen zum fröhlichen Schlemmen ein. ■

