

JOHANNES
K I N G
K O C H T

GROSSER GESCHMACK -
MEINE BESTEN REZEPTE

südwest

INHALT

Vorwort	7	Sommer	69
Frühling	9	Maibockrücken, Rettich, Kirschen, Mandeln	71
Marinierte Meeräsche, Herzmuscheln, gehobelter Fenchel und Bottarga	11	Sommer-Gemüse	72
»Salzkartoffel«, wilder Spargel, Ziegenbutter- Hollandaise	14	Bouillabaisse à la King	79
Sautierter Helgoländer Hummer, gebratener Spargel, Portulakblüten	17	Gebrannter Blumenkohl, Schnittlauch, Kapern, Rapsöl	83
Sylter Strandsalat	18	Geeiste Gartenkräuter	84
Blau- und Herzmuschel, eingelegte Gartengurke, Felchenkaviar	23	Portwein-Melissen-Schaum, Stachelbeeren, Borretschblüten	87
Meeresfrüchte-Ravioli	24	Austern-Ravioli, gerösteter Blumenkohl	88
Knurrhahn, Rauchfond, Frühlingslauch	29	Croustillant von der Königskrabbe, Rübchenkompott, Krustentier-Jus	93
Gebratenes Makrelenfilet, Queller, Wiesenkräuter	30	Warmes Carpaccio, provenzalische Würze, pikantes Couscous	96
Salat aus eingelegtem Gemüse, Ziegenfrischkäse, Gartenkräuter	33	Nordsee-Kalmar gebacken, gebraten, getrocknet	101
Kaninchenragout, schwarzer Champignon, gebackene Petersilienblüten	36	Dreierlei Schwertmuscheln	104
Schluppen-Ravioli, Kalbsherbries, Morcheln	41	Geeistes Champagner-Sabayon, Himbeeren, Melisse	107
Milchlammeule, Kräuterpüree, geschmorte kleine Zwiebeln, Tomaten	44	Gebratener weißer Pfirsich, Lavendelblüteneis, Pinienhonigsirup	108
Kabeljau, Krabbensud, Schmorgurke	47	Hühnerfrikassee, Kapern, Salbei, Gugelhupf	111
Geschmortes Zicklein, Navetten, junge Zwiebeln, Frühlingsknoblauch	48	Frischer Matjes – fast pur	114
Heringstatar, Stampfkartoffeln, Kopfsalat-Vinaigrette	51	Kings Kochinspiration: Röstbrot, Radieschen, Giersch, Gundermann	117
Jakobsmuscheln, Spargel, Knusperblatt	52	Sylter Heckenrose	118
Kings Kochinspiration: Meeresfrüchteplatte	55	Mirabellenauflauf und Liebelei	121
Gestockte Mandelmilch, Gartenblüten, Rhabarber, Waldmeister	58	Genussthemata: Brot. Laib mit Liebe und Leidenschaft	122
Genussthemata: Rosa rugosa. Duftende Sylter Schönheit	60	Genussthemata: Käse. Lebenskultur in vielen Facetten	125
Genussthemata: Kaviar. Delikater Hochgenuss und eine Reise nach Frankreich	64	Genussthemata: Honig. Geschmack meiner Kindheit	128
		Genussthemata: Portwein. Der goldene Schatz des Douro-Tals	130

INHALT

Herbst

Sylter Muscheleintopf	139
Frienschnittchen à la King, Teepflaumen	140
Angler-Sattelschwein, Bratbirne, Wirsing	143
Fasanenbrust, Gewürzmilch, Quitte, Steckrübe	147
Kings Kochinspiration: Steinbeißer, Erbsen, Kaviar, Minze	148
Kings Kochinspiration: Kartoffel-Beignets, marinierter Felchen, Felchenkaviar	151
Kings Kochinspiration: In Salz gegarte Bete, Alter Michel, Öltrio, Essig-Cuvée	152
70-Minuten-Ei, Apfel, Aal, Dicke Bohnen	155
Wittling, zweierlei Topinambur, Rauchfischschaum	156
Karamellierte Quitte, Bratbrioche, Schwarzbiereis	159
Grießnocken, gebratener Kürbis, Salbei-Jus	160
Geeiste Knusper-Birne	163
Sautierte Rehleber, Holunder-Jus, Ebereschen, Schalotten, Birne	166
Steckrübeneintopf mit Krautbrot und Rüben	169
Apfel, Sellerie, Walnussdessert	170
Geeister Heidehonig mit Sylter Knickfrüchten	175
Genussthemata:	
Madeirawein. Ein goldener Schatz, der schön Könige und Präsidenten faszinierte	176
Trüffel. Hier darf die Welt schwarz und weiß sein	180

Winter

Sprottenkrapfen, Apfel, Senf	184
Gefüllter Rosenkohl, Katenschinken, Kastanie	187
Verschieden roh marinierte Austern Sylter Royal	188
Wintergemüse, Rotzunge, braune Butter	193
Rauchaal, Bratbirne, Zwiebelsegment	194
Lengfisch en papillote	197
Trüffelhuhn à la King	198
Knusprige Apfelkrapfen	201
Saint Pierre, Süßkartoffeln	202
Schlemmerschnitte à la King	205
Geschmorte Ochsenbacke	208
Blutwurst-Ravioli, Champagnerkraut, braune Brösel	211
Marinierte Mandarine, Sternaniseis	214
Kalbsniere, Rübchen, Schwarzer Rettich, Senf	217
Wildentenbrust, Friesentee, Beeren	218
Wildhase, Dörripflaume, Saucendoping	221
Maronengelee, Staudensellerie, Orangen	222
Teatime	225
Genussthemata:	
Bas Armagnac Laberdolive. Monsieur Henrys Geburtstag und seine Folgen	228
Grundrezepte	236
Register	238
Impressum	240



GENUSS IM KREISLAUF DES LEBENS

WARUM EIN NEUES BUCH? Diese Frage habe ich mir sofort gestellt, als die Idee an mich herangetragen wurde. Bin ich schon so weit, in einer Art Retrospektive ein Fazit zu ziehen?

Es ist – und das habe ich inzwischen verstanden – genau jetzt der richtige Zeitpunkt. Nach 22 Jahren im Söl'ring Hof und meinem Abschied hat ein neuer und wichtiger Abschnitt in meinem Leben begonnen. Ich schaue dankbar zurück und mit Neugier und Energie in die Zukunft, die sich wie mein bisheriges Leben ganz und gar dem Genuss widmen wird. Das, was ich in der Vergangenheit erlebt und gelernt habe, trage ich mit mir – vor allem wunderbare Menschen, Freunde, Familie, Team, Gäste, Partner, aber auch die vielen Geschmackserlebnisse.

Was in meiner Heimat, dem Schwarzwald, inmitten einer kleinen bäuerlichen Welt begann, hat im Laufe vieler Jahre auf der schönen Insel Sylt seine Fortsetzung gefunden. Scheinbar gegensätzlich sind die dunklen Tannenwälder meiner Kindheit und die hellen Dünen am weiten Meer im Norden. In meinem Lebenskreis ist mir die Insel Zuhause geworden und die vermeintlichen Gegensätze haben sich zu einem Kreis geschlossen.

Meine Kindheit in Heiligenbronn war keine gänzlich leichte, aber eine glückliche Zeit. Ich und meine neun Geschwister (sieben Schwestern und zwei Brüder) sind sehr bescheiden aufgewachsen und wir mussten uns dem Rhythmus der heimischen Landwirtschaft unterordnen, deren Arbeiten die Jahreszeiten vorgaben. Ein Leben mit festen Regeln und der Unberechenbarkeit einer launischen Natur. Authentizität und Regionalität waren keine Modewörter, sondern Notwendigkeit – eine weitgehende Selbstversorgung mit eigenem Gemüse, Obst und einem überschaubaren Viehbestand, der vom Dorfmetzger verarbeitet wurde, die bescheidene Normalität in einer Zeit, in der nicht alles verfügbar war.

Dieser unmittelbare Bezug zur Natur ist die Wurzel meines Wissens um ihren verlässlichen Rhythmus, ihre Stärken und Schwächen, die damals nur bedingt mit menschlicher Arbeit ausgeglichen werden konnten. Das Leben auf dem Land schärft nicht nur die Sinne, sondern vor allem das Gefühl für Ursprünglichkeit und natürliche Qualität.

Bis heute profitiere ich von diesen Eindrücken aus meiner Kindheit. Die Berufswahl folgte einem väterlichen Beschluss, denn eigentlich wollte ich Glasbläser werden. Da jedoch alle Lehrstellen besetzt waren, meldete mich mein Vater kurzerhand im Ringhotel Johanniterbad in Rottweil an, wo unter den strengen, aber sehr fürsorglichen Fittichen von Irmgard Maier meine Kochlehre begann. Da war ich gerade 15 Jahre alt.



Meine frankophile Prägung erhielt ich jedoch woanders: von Franz Keller, dem Meister und Lebemensch einer bekannten badischen Gastronomiefamilie, mit seiner Liebe zur französischen Küche, und natürlich bei Henry Levy im Restaurant Maître. Es folgten Stationen im Zum Hugenotten im Hotel InterContinental in Berlin, eine Sommersaison im Hôtel de la Poste im burgundischen Saulieu und nach meiner Rückkehr nach Berlin meine Zeit im neu eröffneten Restaurant Grand Slam des LTTC-Rot-Weiß, wo ich als Küchenchef arbeitete. Als eines Tages das Angebot von Alfred Weiss, damals Vorstandsvorsitzender der Dorint-Hotelgruppe, kam, den Söl'ring Hof in Rantum auf Sylt zu übernehmen, hätte es wohl keiner für möglich gehalten, dass ich dort meine prägendsten Jahre und mein Zuhause finden würde.

Eine Vision und aufwendige Baumaßnahmen, die immer wieder mit Schwierigkeiten behaftet waren, Personalsuche für Küche, Service und den Hotelbetrieb gingen der Eröffnung im Mai 2000 voran – eine neue Phase als Küchenchef und Unternehmer. Und der Söl'ring Hof strahlte und glänzte: harmonisch, geschmackvoll, luxuriös, ohne zu protzen, und er überzeugte mit einem individuellen gastlichen Ambiente, das seither von allen Mitarbeitern mit Leidenschaft gepflegt wird.

Die Suche nach regionalen und saisonalen Spezialitäten ist ein Weg, das Angebot der Küche individueller und, gemessen an dem exponierten Standort eines Restaurants, authentischer und nachhaltiger zu gestalten. Wenn Essen die genussvolle Begegnung mit einer Landschaft und ihren Eigenarten ist, dann beginnt man doch am sinnvollsten gleich mit der Landschaft, die vor der Haustür liegt. Dass ich allein aus dem regionalen Angebot der Insel meine Ideen und meine Erwartungen an eine

erstklassige Gourmetküche nicht umsetzen konnte, war mir klar. Aber ich machte mich auf die Suche. Mit Maria Schierz lernte ich eine Mitstreiterin kennen. Sie brachte mir Queller, Meeresschnecken aus dem Watt, fast vergessene Kräuter vom Wegesrand und zeigte mir die Hühner von den Salzwiesen. Nach und nach fand ich kleine Produzenten und es entwickelte sich eine eigene kulinarische Sprache für die Insel.



Heimaterde kann man nicht verpflanzen, aber man kann ihre Idee mitnehmen. Das wollte ich. Einen eigenen Bauernhof auf Sylt mit ausreichender Anbaufläche für Obst, Gemüse und Kräuter, vielleicht eines Tages auch für die Haltung von Tieren. In Morsum entdeckte ich einen leer stehenden Friesenhof mit Blick auf den Deich, umgeben von saftigen, brachliegenden Wiesen, auf denen jede Menge Wildkräuter wuchsen. Mit dem Eigentümer Ingwer Matzen wurde ich schnell einig; der wortkarge, freundliche Friese war von meinem Bauernhofprojekt angetan und reichte mir die Hand. Der Pachtvertrag war beschlossene Sache.

Der Bauernhof bot mir einen kleinen Kosmos – Spinat, Kohlrabi, Fenchel, Rote Bete, Zwiebeln, Rosenkohl, Rosmarin und Thymian, genauso wie Birnen. Äpfel und Quitten kamen in ihrer natürlichen Reifezeit und in kürzester Zeit auf die Teller. Der Begriff »Qualität« ist sozusagen Teil dieser Produkte, denn sie wachsen und gedeihen in ihrem natürlichen und bewährten Vegetationsrhythmus, ohne transportbedingt auf zusätzliche Haltbarkeit getrimmt worden zu sein. Wachsen, ernten, essen: Nur dieser Dreiklang kann der Spitzengastronomie tadellose Frische und damit authentische Qualität garantieren, auch wenn die heutigen Konservierungsmethoden raffiniert und ausgeklügelt sind. Gedopte Lebensmittel

mögen schöner aussehen und billiger sein als das Original. Aber sie sind letztendlich nicht ehrlich, müssen Geschmack mit Zusatzstoffen unterfüttern, um am Gaumen den schönen Schein zu wahren. Natürlich können wir keine hundertprozentige Kehrtwendung zurück zur kleinen individuellen Landwirtschaft vollführen. Aber gerade wir Köche aus der Gourmetgastronomie, an die hohe qualitative Ansprüche gestellt werden und in deren Arbeit die Gäste viel Vertrauen setzen, weil sie am Herd einen leidenschaftlichen Handwerker erwarten, sollten jede Chance nutzen, das nahe liegende Gute zu entdecken und zu fördern und dafür wieder mehr Verantwortung zu übernehmen.



Es geht nicht darum, ob früher alles besser war. Das war es mit Sicherheit nicht. Aber wir können die guten Dinge, die Erfahrungen und die Traditionen, die sich bewährt haben, in unsere Zeit retten. Es ist ja geradezu paradox, dass eine hoch technisierte Gesellschaft, in der alles möglich scheint, durch die zunehmende Standardisierung von Lebensmitteln, die schon beim Saatgut anfängt, zwangsläufig, aber freiwillig auf die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Geschmack verzichtet. Einheitsbrei kann nicht das Ziel von uns Köchen sein und das der Gäste ebenso wenig.

Leider mussten wir den Bauernhof seinerzeit wieder verlassen, der Sylter Immobilienmarkt unterliegt eigenen Gesetzen. Was geblieben ist, kann mir und meinem großartigen Team keiner nehmen – Respekt und Achtsamkeit für den Kreislauf der Natur mit seinen Unterschiedlichkeiten und Eigenheiten. Verzicht ist für mich Lustgewinn. Denn alles hat seine Zeit, der Spargel, die Erdbeeren, Kirschen, Nüsse, Kräuter und auch Tiere.

Wir brauchen von allem viel weniger, und das einfach besser. Ich bin überzeugter Flexitarier und möchte meinem Körper etwas Gutes tun.

Mit allen Vorstellungen und Visionen rund um Nachhaltigkeit, Authentizität und Qualität bin ich noch nicht am Ende. Das Suchen und Finden geht weiter und einige wichtige Schritte auf dem Weg sind getan. Auch dieses Buch ist ein Teil davon – eine Art Resümee meiner Arbeit. Eine Rückschau und Zusammenfassung meiner Ausdrucksform auf dem Teller. Betrachten Sie es als »Schmöckerwerk«. Betrachten Sie es aber vor allem als eine Ode an den Lebensgenuss, der so wunderbare Produkte wie Kaviar, Trüffel oder Portwein nicht zu Luxussynonymen macht, sondern zum Inbegriff einer tiefen Liebe zu einer stilvollen, feinen Lebenskultur.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Lebensfreude, Genuss und einen guten Appetit! Wir sehen uns auf Sylt ...

Ihr Johannes King

J. King





FRÜHLING

.....

SOMMER

HERBST

WINTER



MARINIERTE MEERÄSCHE, HERZMUSCHELN, GEHOBELTER FENCHEL UND BOTTARGA

FÜR 6 PERSONEN

MEERÄSCHE

- » 1 große Meeräsche (ca. 2,5 kg)

ZWEIERLEI FENCHELSAAT

- » 50 g Fenchelsaat
- » 25 g Wasser
- » 60 g Kristallzucker
- » 5 g Butter

FENCHELPÜREE

- » 1 Fenchelknolle
- » ½ Schalotte
- » 50 ml Olivenöl
- » Salz
- » frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- » 50 ml Noilly Prat
- » 50 ml Gemüsebrühe
- » 1 TL Fenchelsaat
- » frisch gepresster Zitronensaft

HERZMUSCHELN

- » 1 kg Herzmuscheln
- » je nach Zubereitungsart etwas Olivenöl

MEERÄSCHE

- » Die Meeräsche schuppen, filetieren und von allen Gräten befreien. Die Meeräschenfilets kalt stellen.

ZWEIERLEI FENCHELSAAT

- » Die Fenchelsaat auf ein Backblech geben und im auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) 6 Minuten leicht rösten. Das Wasser mit dem Zucker in eine breite Pfanne geben und auf 115 °C erhitzen. Sofort die geröstete, heiße Fenchelsaat hineingeben. Alles zügig mit dem Kochlöffel in Bewegung halten, bis der Zucker karamellisiert, dann die Butter zugeben. Die karamellierte Fenchelsaat schnell auf Backpapier verteilen, auseinanderzupfen und abkühlen lassen.

FENCHELPÜREE

- » Den Fenchel, putzen, waschen, vom Strunk befreien und in grobe Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Fenchel- und Schalottenwürfel darin anschwitzen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Noilly Prat ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Fenchelsaat in einen Gewürzbeutel füllen, diesen zubinden und in den Fond geben. Den Fenchel im geschlossenen Topf weich dünsten. Dann den Deckel vom Topf nehmen und die Flüssigkeit leicht reduzieren. Den Gewürzbeutel entfernen und alles mit dem Stabmixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Das Fenchelpüree mit Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

HERZMUSCHELN

- » Die Herzmuscheln gründlich wässern, damit alle Sandreste ausgewaschen werden. Geöffnete Exemplare aussortieren. Die Muscheln auf einem Backblech verteilen und im Dampfgarofen bei 100 °C dämpfen, bis sie sich geöffnet haben. Alternativ etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Muscheln im geschlossenen Topf garen, bis sie sich geöffnet haben. Bei beiden Zubereitungsvarianten den Muschelsaft auffangen und durch ein feines Tuch passieren. Noch mal etwas einkochen lassen, sodass ein kräftiger Muschelfond entsteht. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen und beiseitestellen.

Auf der
nächsten Seite
geht es weiter



HERZMUSCHEL-MARINADE

- » 150 ml heißer Muschelsaft (siehe Teilrezept)
- » einige Tropfen frisch gepresster Zitronensaft
- » 40 ml Rapskernöl
- » Meersalz
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer

GEHOBELTER FENCHEL

- » ½ Fenchelknolle
- » 20 ml Rapskernöl
- » frisch gepresster Zitronensaft
- » Salz
- » frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- » 1 Prise Kristallzucker

ZUM ANRICHTEN

- » grobes Meersalz
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » etwas Fenchelgrün
- » 30 g Bottarga (getrockneter Meeräschenrogen)

HERZMUSCHEL-MARINADE

- » Den Muschelsaft mit einigen Tropfen frisch gepresstem Zitronensaft und dem Rapskernöl in einen hohen Mixbecher geben und zu einer Marinade mixen. Diese mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer abschmecken. Die Marinade bis zum Anrichten warm stellen.

GEHOBELTER FENCHEL

- » Den Fenchel putzen, waschen, vom Strunk befreien und mit einem Trüffelhobel oder auf einer Mandoline in feine Streifen hobeln. Aus dem Rapskernöl und etwas frisch gepresstem Zitronensaft eine Marinade rühren. Diese mit Salz, Pfeffer und einer ganz kleinen Prise Zucker abschmecken. Die Fenchelstreifen kurz vor dem Anrichten darin marinieren.

ANRICHTEN

- » Das Fenchelpüree kreisförmig auf 6 Teller verteilen. Das kalte Meeräschenfilet mit einem langen, scharfen Messer in hauchfeine Scheiben schneiden. Dieses Meeräschen carpaccio in Rosettenform locker auf dem Fenchelpüree anrichten. Die gedämpften Herzmuscheln auf dem Carpaccio verteilen. Alles leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Teller straff mit Klarsichtfolie überziehen und im auf 70 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) 6–7 Minuten erwärmen. Die Teller aus dem Ofen nehmen und von der Folie befreien. Die warme Marinade darüberträufeln. Den roh marinierten Fenchel, die karamellierte Fenchelsaat und etwas Fenchelgrün daraufgeben. Den Bottarga mit einem Trüffelhobel hauchdünn darüberhobeln.

GUT ZU WISSEN

- » Meeräsche ist ein wunderbarer Fisch, den ich um Sylt herum in großen Mengen zur Saison – Mai bis Oktober – kaufen kann. Es gibt einige Stellnetz Fischer, die ihr Handwerk bestens verstehen. Sie müssen auf die Elementarkräfte wie Ebbe und Flut, Wind und Mond achten und mit vielen weiteren Unwägbarkeiten zurechtkommen. Außerdem sind es die Launen der Natur und oft unerklärliche Gründe, warum der Fisch manchmal ausbleibt und an anderen Tagen in großen Schwärmen plötzlich wieder da ist. Geschmacklich ist dieser Vegetarier nicht zu schlagen, aber es ist größte Vorsicht beim Garen geboten, sonst schmeckt die Meeräsche trocken und fad.



»SALZKARTOFFEL«, WILDER SPARGEL, ZIEGENBUTTER-HOLLANDAISE

FÜR 6 PERSONEN

»SALZKARTOFFELN«

- » 1 kg grobes Meersalz
- » 6 große mehligkochende Kartoffeln
- » 150 g Ziegenfrischkäse

SPARGEL

- » 200 g kleine, wilde, weiße Spargelstangen
- » Saft von 1 Zitrone
- » Fleur de Sel
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer

REDUKTION

- » 1 Schalotte
- » 200 ml Noilly Prat
- » 100 ml Wasser
- » 10 ml Chardonnay-Essig
- » 4 Zweige Estragon
- » 1 frisches Lorbeerblatt
- » 1 TL weiße Pfefferkörner
- » 1 TL Koriandersamen

ZIEGENBUTTER-HOLLANDAISE

- » 120 g Ziegenbutter
- » 3 Eigelb
- » 80 ml Reduktion (siehe Teilrezept)
- » Meersalz
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » 1 ganz kleine Messerspitze Cayennepfeffer
- » 1 TL frisch gepresster Zitronensaft

ZUM ANRICHTEN

- » Gartenkräuter nach Belieben, z. B. Schnittlauchhalme, junger Spitzwegerich, Gartenmelde, Schafgarbe, Gundermann, Estragon, römische Ampfer ...
- » Sonnenblumenöl
- » grobes Meersalz

»SALZKARTOFFELN«

- » Die Hälfte des Meersalzes in eine Auflaufform streuen. Die Kartoffeln in das Salzbett setzen und mit dem restlichen Meersalz bedecken. Die Kartoffeln im auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) etwa 45 Minuten (je nach Größe der Kartoffeln) weich garen. Die Kartoffeln dann aus dem Salz nehmen und mit einem Messer der Länge nach aufschneiden. Den Schnitt etwas auseinanderdrücken, sodass eine Öffnung entsteht. Die Kartoffeln mit einem Teelöffel etwas aushöhlen, die herausgenommene Kartoffelmasse mit dem Ziegenfrischkäse vermengen und wieder in die Kartoffel füllen.

SPARGEL

- » Die kleinen Spargelstangen vorsichtig schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Schalen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, den frisch gepressten Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen. Den Fond 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen. Die kleinen Spargelspitzen darin kurz bissfest kochen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

REDUKTION

- » Die Schalotte schälen und fein würfeln, dann mit dem Noilly Prat, dem Wasser, dem Essig, dem Estragon, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und den Koriandersamen in einen Topf geben und aufkochen. Die Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren, dann durch ein Sieb gießen. Die Reduktion lässt sich im Kühlschrank mindestens 1 Woche aufbewahren.

ZIEGENBUTTER-HOLLANDAISE

- » Die Ziegenbutter zu einer leichten Nussbutter erhitzen. Die Eigelbe mit der Reduktion in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad auf 80 °C aufschlagen. Die leicht nussige Ziegenbutter durch ein feines Sieb gießen und langsam unter stetigem Rühren in das Eigelbgemisch fließen lassen. Diese Hollandaise mit Meersalz, weißem Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

ANRICHTEN

- » Die lauwarmen Spargelstangen in die Kartoffeln stecken. Alles mit reichlich Gartenkräutern garnieren, ein paar Tropfen Sonnenblumenöl und wenig grobes Meersalz darüberträufeln. Die Ziegenbutter-Hollandaise separat dazu reichen.

TIPP

- » Die Kartoffeln nach dem Garen und Aushöhlen nicht auskühlen lassen, sondern lauwarm weiterverarbeiten.





SAUTIERTER HELGOLÄNDER HUMMER, GEBRATENER SPARGEL, PORTULAKBLÜTEN

FÜR 6 PERSONEN

GEKOCHTER HUMMER

- » Salz
- » 2 europäische Hummer à 800 g

SAUTIERTER HUMMER

- » 80 g gesalzene Butter
- » Hummer (siehe Teilrezept)
- » 3 Zweige Thymian
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » gemahlene Korianderkörner
- » Saft von ¼ Limone
- » 1 Messerspitze Sancho (Zitronenpfeffer)
- » 2 cl Noilly Prat

SPARGEL

- » 36 kleine, dünne Spargelstangen
- » 30 ml Bratöl
- » 1 Prise Meersalz
- » 1 Prise Zucker
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer

ZUM ANRICHTEN

- » Portulakblüten oder Kräuter aus dem Garten

GEKOCHTER HUMMER

- » Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Hummer kopfüber hineingeben, einmal aufkochen und dann circa 3 Minuten ziehen lassen. Den Hummer sofort in Eiswasser abschrecken. Die Scheren abnehmen und noch mal 3 Minuten nachkochen. Alle Hummerteile vorsichtig auslösen und in grobe Stücke schneiden. Die Hummerschalen für eine Hummersuppe oder -sauce aufbewahren. Die Schalen können auch eingefroren werden.

SAUTIERTER HUMMER

- » In einer großen Pfanne die Butter schmelzen und fast braun werden lassen. Dann den Hummer, die Kräuter und die Gewürze dazugeben. Alles zusammen kurz sautieren, sodass der Hummer ganz leicht Farbe nimmt. Sofort aus der Pfanne nehmen und die Bratbutter mit dem Limonensaft und dem Noilly Prat ablöschen.
- » Es ist wichtig, dass die Pfanne sehr heiß ist und der Hummer nur kurz sautiert wird. Ist die Pfanne zu klein oder zu kalt, zieht der Hummer Wasser und ist völlig durchgekocht, bis wieder Röstaromen entstehen.

SPARGEL

- » Die dünnen Spargelstangen vorsichtig schälen und in einer großen Pfanne mit dem Öl und den Gewürzen langsam braten. Sie brauchen den Spargel vorher nicht zu kochen, die kleinen Stangen werden beim Braten gar.

ANRICHTEN

- » Die sautierten Hummerstücke mit den Spargelspitzen auf den Teller legen. Ein paar Portulakblüten oder Kräuter aus dem Garten dazugeben und alles zusammen mit der Hummer-Bratbutter übergießen.

TIPP

- » Ich liebe den Helgoländer Hummer und diese Zubereitung, weil sie so simpel und einfach ist. Hierbei kommt der leicht süßliche Geschmack des Hummers, von einem Hauch von Jod und Mandeln begleitet, besonders gut zur Geltung. Die gleiche Zubereitung verwende ich auch für Pasta oder Risotto mit sautiertem Hummer.
- » Helgoländer oder europäische Hummer haben eine mäßige bis kräftige blaue Färbung mit weißen Punkten im Rohzustand. Gekocht sind sie rot. Anhand der weißen Punktierung können sie vom amerikanischen Hummer unterschieden werden.

SYLTER STRANDSALAT

FÜR 6 PERSONEN

BRUNNENKRESSEPÜREE

- » 4 Bund Brunnenkresse
- » Salz
- » 200 ml Sonnenblumenöl
- » ½ mehligkochende gegarte Kartoffel
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » Austernwasser (siehe Teilrezept »Muscheln und Austern«)

MUSCHELN UND AUSTERN

- » 6 Austern Sylter Royal
- » 30 Herzmuscheln, gewaschen
- » 18 Blaumuscheln (Miesmuscheln), gewaschen

WATTSCHNECKEN

- » 500 g Wattschnecken (im Haus)
- » 50 ml Sonnenblumenöl
- » 1 Schalotte, geschält und klein geschnitten
- » 40 g Staudensellerie, geputzt und fein geschnitten
- » 40 g Fenchel, geputzt und fein geschnitten
- » 40 g Champignons, geputzt und fein geschnitten
- » 100 ml Noilly Prat
- » 250 ml Fischfond (siehe Grundrezept auf Seite 26)

BRUNNENKRESSEPÜREE

- » Die Brunnenkresse von den Stielen befreien, waschen und gut trocken tupfen. Die Hälfte der Brunnenkresse kurz in Salzwasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken, abgießen und kräftig alles Wasser ausdrücken. Das Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die restliche Brunnenkresse darin knusprig frittieren, dann aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die blanchierte und die frittierte Brunnenkresse mit der gegarten, durchgepressten Kartoffel vermischen in einen Pacojet-Becher geben. Darin für 12 Stunden einfrieren, anschließend mindestens viermal pacossieren, das heißt, das Brunnenkressepüree schaben und im Pacojet-Becher wieder einfrieren. Nach dem letzten Vorgang das geschabte Brunnenkressepüree beiseitestellen und mit frisch gemahlenem weißem Pfeffer abschmecken. Das Püree anschließend mit dem Austernwasser so lange mixen, bis es eine cremige Konsistenz erhält, und kalt stellen.

TIPP

- » Wer keinen Pacojet hat, kann die blanchierte und die frittierte Brunnenkresse mit der gegarten Kartoffel im Mixer sehr fein pürieren und dann mit dem Austernwasser auf eine cremige Konsistenz mixen.

MUSCHELN UND AUSTERN

- » Die ungeöffneten Austern im Dampfgarofen bei 80 °C 6 Minuten dämpfen. Anschließend das Austernfleisch aus den Schalen brechen und das Austernwasser auffangen. Das Austernfleisch und das Austernwasser beiseitestellen. Die Herzmuscheln und die Blaumuscheln auf einem Blech verteilen und im Dampfgarofen bei 80 °C Dampf dämpfen, bis sie sich öffnen. Anschließend das Muschelfleisch aus den Schalen lösen und das Muschelwasser auffangen. Einige schöne Herzmuschelschalen beiseitelegen.

WATTSCHNECKEN

- » Die Schnecken kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen. Einen Topf stark erhitzen. Das Sonnenblumenöl hineingeben und die Schnecken darin bei starker Hitze kurz anschwitzen. Anschließend das Gemüse (Schalotten, Staudensellerie, Fenchel, Champignons) hinzufügen und mit dem Noilly Prat ablöschen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Den Fond anschließend durch ein Sieb gießen, auf die Hälfte einkochen und beiseitestellen. Die Schnecken mithilfe einer Stecknadel aus den Häusern pulen und vom Darm sowie den Hornplättchen befreien.

Auf der
nächsten Seite
geht es weiter





MUSCHELFOND-GELEE

- » 125 ml Muschelwasser (siehe Teilrezept »Muscheln und Austern«)
- » 125 ml Wattschneckenfond (siehe Teilrezept »Wattschnecken«)
- » 3 g Agar-Agar
- » 2 Blatt weiße Gelatine

FENCHELKRAUTSALAT

- » 100 ml Muschelwasser (siehe Teilrezept »Muscheln und Austern«)
- » 100 ml Wattschneckenfond (siehe Teilrezept »Wattschnecken«)
- » Saft von ¼ Zitrone
- » 40 ml Traubenkernöl
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » 5 Zweige Fenchelkraut

ZUM ANRICHTEN

- » 1 Apfel (Granny Smith)
- » 20 g frisch geriebener Meerrettich
- » 80 g ganz feine junge Quellerspitzen
- » 80 g feine Triebe vom Strandportulak
- » etwas Fenchelkraut

MUSCHELFOND-GELEE

- » Das Muschelwasser mit dem Schneckenfond in einen Topf geben, das Agar-Agar hinzufügen und aufkochen. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und in dem heißen Muschelfond auflösen. Den Muschelfond sofort dünn auf ein flaches Blech geben und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

FENCHELKRAUTSALAT

- » Das Muschelwasser mit dem Schneckenfond in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebeesen etwas frisch gepressten Zitronensaft, das Traubenkernöl und etwas weißen Pfeffer hineinrühren. Das Fenchelkraut fein schneiden und in die Vinaigrette rühren.

ANRICHTEN

- » Das Brunnenkressepüree auf 6 gut gekühlte Teller streichen. Die Austern, die Herzmuscheln, die Blaumuscheln und die Wattschnecken darauf anrichten. Das Muschelfond-Gelee in 3 Zentimeter breite Streifen schneiden und diese aufrollen. Auf jeden Teller 3 Muschelgeleeröllchen setzen. Den ungeschälten Apfel sehr fein reiben und kleine Tupfen auf die Teller geben. Den Meerrettich ebenfalls sehr fein reiben und auf die Teller geben. Mit den Quellerspitzen, den Strandportulaktrieben, etwas Fenchelkraut und ein paar Herzmuschelschalen garnieren. Abschließend mit der Muschelvinaigrette umgießen.

GUT ZU WISSEN

- » Das Aroma dieses Gerichts ist sehr »meerig« und »nass« und schmeckt leicht nach Jod. Richtet man dieses Gericht auf sehr kalten Tellern an, unterstreicht das den »jodigen« Geschmack. Macht man die Augen zu, muss es riechen, als wenn man knietief im Meer steht, umgeben von frischen Algen, Muscheln und Austernschalen.
- » Gewürze und vor allem Salz spielen bei diesem Gericht kaum eine Rolle. Achten Sie auf die Proportionen – das Gericht hat Power und Geschmack!





BLAU- UND HERZMUSCHEL, EINGELEGTE GARTENGURKE, FELCHENKAVIAR

FÜR 6 PERSONEN

ZWEIERLEI MUSCHELN – GEKOCHT UND PULVERISIERT

- » 500 g Herzmuscheln
- » 500 g Blaumuschneln
(Miesmuschneln)

ZWEIERLEI VON DER GURKE

- » 2 kleine Salatgurken
- » Salz
- » 160 g Kristallzucker
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » Saft von ¼ Zitrone
- » 150 ml Gurkenwasser (Abtropf-
wasser von den Gurken)
- » 100 ml Apfelessig
- » 1 TL Senfsaat
- » 1 Stück Sternanis
- » 2 frische Lorbeerblätter
- » 1 TL Koriandersamen
- » 1 TL Senfsaatkörner
- » 10 weiße Pfefferkörner

SCHALOTTENRINGE

- » 2 Schalotten
- » 20 ml Sonnenblumenöl
- » 10 ml Apfelessig
- » 1 kleine Prise Zucker
- » 1 kleine Prise Salz
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » 40 ml Apfelsaft

MUSCHELREDUKTION

- » Muschnelwasser (siehe Teilre-
zept »Zweierlei Muschneln«)
- » 30 g Traubenkernöl

ZUM ANRICHTEN

- » 6 große Muschnelschalen
(norwegische Pferdemuschneln)
- » 150 g Sauerrahm
- » 150 g Felchnkaviar
- » 12 kleine scharfe Raukeblätter
(Wilde Rauke)

ZWEIERLEI MUSCHELN – GEDÜNSTET UND PULVERISIERT

- » Die Muschneln unter fließendem kaltem Wasser kurz waschen. Die Muschneln in einen Dampfgartopf geben und bei 100 °C im Dampf garen, bis sie sich geöffnet haben. Die Muschneln aus den Schalen lösen und das Muschnelwasser auffangen. Zwei Drittel der Muschneln bis zum Anrichten in dem Muschnelwasser aufbewahren. Die restlichen Muschneln im Dörrgerät trocknen oder auf ein Backblech legen und im auf 90 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) durchtrocknen. Die getrockneten Muschneln in der Küchenmaschine zu feinem Pulver mixen. Das Muschnelpulver in ein Glas füllen, dieses verschließen und trocken in einem verschlossenen Glas aufbewahren.

ZWEIERLEI VON DER GURKE

- » Die erste Gurke (ungeschält) waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit je 1 Prise Salz, 60 Gramm Zucker und weißem Pfeffer sowie einigen Tropfen Zitronensaft in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Gurkenpüree in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen. Das Abtropfwasser aufbewahren. Die zweite Gurke längs halbieren oder vierteln und in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese mit 30 Gramm Zucker sowie 1 Messerspitze Salz marinieren und 20 Minuten ziehen lassen. Den restlichen Zucker (70 Gramm) in einem Topf leicht karamellisieren, dann mit dem Apfelessig ablöschen und mit 150 Milliliter vom Gurken-Abtropfwasser auffüllen. Anschließend die Gewürze hinzufügen und zugedeckt alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Gurkenscheiben abtropfen lassen und dann in ein Einmachglas füllen, anschließend knapp mit dem heißen Gewürzfond bedecken. Das Glas sofort verschließen. Die Gurkenstücke mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Sie halten sich aber auch wunderbar über 3–4 Tage.

SCHALOTTENRINGE

- » Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenringe darin anschwitzen, dann mit dem Apfelessig ablöschen. Mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer würzen, anschließend den Apfelsaft hinzufügen und den Topf verschließen. Die Schalottenringe darin 2–3 Minuten ziehen lassen.

MUSCHELREDUKTION

- » Die beiseitegelegten Herz- und Blaumuschneln aus ihrem Muschnelwasser nehmen, und bis zum Anrichten beiseitelegen. Das Muschnelwasser in einen Topf geben und auf 150 Milliliter reduzieren. Diese Reduktion mit dem Traubenkernöl aufmixen – nicht würzen.

ANRICHTEN

- » Jede Muschnelschale mit 1 EL Gurkenpüree füllen. Darauf abwechselnd die gedünsteten Muschneln, die eingelegten Gurkenscheiben und einige Tupfen Sauerrahm schichten. Mit den Schalottenringen und etwas Felchnkaviar abschließen und je 2 TL Muschnelreduktion darüberträufeln. Die Raukeblätter mit dem Muschnelpulver bestreuen und je 2 Raukeblätter über jede gefüllte Muschnel geben.

MEERESFRÜCHTE- RAVIOLI

FÜR 6 PERSONEN

RAVIOLI-TEIG

- » 400 g doppelgriffiges Mehl
- » 40 ml Sonnenblumenöl
- » 40 ml Milch
- » 3 Eier
- » 1 große Prise Salz

FISCHFARCE

- » 100 g Wolfsbarschfilet
- » Salz
- » Cayennepfeffer
- » Zitronensaft
- » 75 g Sahne

MUSCHELFÜLLUNG

- » 400 g Herzmuscheln
- » 400 g kleine Blaumuschneln
- » ½ TL fein geschnittener Estragon
- » ½ TL fein geschnittener Kerbel
- » ganz wenig Meersalz
- » frisch gemahlener weißer Pfeffer
- » 75 g Wattschnecken, fertig gekocht und gepult

RAVIOLI FÜLLEN

- » etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- » Muschelfüllung (siehe Teilrezept)
- » 1 Eigelb
- » Salz

RAVIOLI-TEIG

- » Alle Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

FISCHFARCE

- » Den Wolfsbarsch in grobe Würfel schneiden, ins Gefrierfach geben und anfrieren lassen. In einen Mixer geben, mixen und würzen. Jetzt mit der Sahne nach und nach auf die richtige Konsistenz bringen.

MUSCHELFÜLLUNG

- » Die Muscheln im Dämpfer garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Den Saft dabei auffangen und für die Fischsauce zur Seite stellen. Die Muscheln ausbrechen, abkühlen lassen, ein Drittel zum Anrichten zurückhalten, die anderen zwei Drittel zusammen mit den Kräutern, den Gewürzen und den Schnecken unter die Fischfarce heben.

RAVIOLI FÜLLEN

- » Den Ravioli-Teig auf griffigem Mehl sehr dünn ausrollen und viereckig ausstechen. Auf jedes Teig-Viereck 1 großen EL Muschelfüllung daraufgeben. Die Teigränder mit Eigelb bestreichen, mit Ravioli-Teig abdecken und die Ränder gut andrücken. In ganz leicht gesalzenem Wasser einmal aufkochen und 2 Minuten darin ziehen lassen.

Auf der
nächsten Seite
geht es weiter

