

# *ÜZ Rezept des Monats*

*Januar 2011*

Jährlich werden den verschiedensten Institutionen Tiere und Pflanzen des Jahres ausgerufen. So ist vom Naturschutzbund der Gartenrotschwanz der Vogel des Jahres 2011. Der Pilz des Jahres, der rote Gitterling, ist leider ungenießbar. Dagegen sind

*die Äsche, der Fisch*

*der Rosmarin, die Heilpflanze*

*die Elsbeere der Baum*

*des Jahres 2011*

wunderbare Zutaten für köstliche Rezepte.

- *Medaillons von der Äsche mit Zucchini*
- *Äsche in Pergament auf Kräuterfenchel*
- *Rosmarinkartoffeln*
- *Hasenrückenfilet im Möhrenstroh*
- *Elsbeer-Quarkauflauf*

Die Äsche gehört zu den schönsten Fischen unserer Flüsse. Mit der Wahl zum Fisch des Jahres soll auf die Gefährdung ihrer Bestände in unseren heimischen Gewässern hingewiesen werden.

## *Medaillons von der Äsche mit Zucchini*

*Die Äsche kann grundsätzlich durch Forelle ersetzt werden*

### **Zutaten:**

für 6 Personen

6 Filets von der Äsche, je ca. 150 g

Salz und Pfeffer aus der Mühle

½ Zitrone

½ l fränkischer Silvaner

¼ l Fischfond, ersatzweise Gemüsebrühe

je ein Zweig Dill, Petersilie und Liebstöckel

2 Lorbeerblätter

1 TL ganze Pfefferkörner

*für das Gemüse*

18 Kirschtomaten

6 kleine Zucchini in Scheiben geschnitten

6 Schalotten, geschält und geviertelt

1 Bund Basilikum

### **Zubereitung:**

- Die Fischmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Wein, Fischfond und die restlichen Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Kirschtomaten einritzen und für 5 Sekunden in den Fond geben, herausnehmen, kalt abschrecken und schälen. Tomaten, Zucchini und Schalotten in den Fond geben und 4 Min. köcheln lassen.
- Äschenfilet zugeben, zugedeckt ca. 4 Min. sieden – nicht kochen – lassen.
- Zum Servieren Gemüse und Fisch in tiefe Teller füllen, mit frischem Basilikum garnieren.

*Das Verbreitungsgebiet der Äsche erstreckt sich über fast ganz Europa. Sie gehört zu der Familie der Lachsfische. Die Äsche reagiert sehr empfindlich auf Umweltverschmutzung. Dank der großen Anstrengungen zur Reinerhaltung der Gewässer, sind die Bestände wieder stabil. Es kann jedoch noch keine Entwarnung gegeben werden. Eine zunehmende Bedrohung – so die Fischereifachverbände – ist für die Äsche der Kormoran. Und dieser war 2010 der Vogel des Jahres.*

## *Äschen in Pergament auf Kräuterfenchel*

*Öffnen Sie die Pakete erst am Tisch, damit sie das volle Aroma genießen können!*

### **Zutaten:**

für 4 Personen

4 Äschen (ersatzweise Forellen) á 300 g, ausgenommen und geschuppt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Saft einer Limette

100 g Kräuterbutter

400 g Fenchel

4 große Bogen Pergamentpapier

### **Zubereitung:**

- Äschen kalt abspülen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Fenchel vierteln, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. 50 g Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen, Fenchel darin schwenken und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. bissfest garen.
- Das Gemüse auf dem Pergamentpapier verteilen, je eine Äsche darauf legen. Mit den restlichen Butterflöckchen belegen.
- Das Pergament zu einem Paket falten und mit Küchengarnt zubinden. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober/Unterhitze ca. 15 Min. garen.
- Die Pakete aus dem Ofen nehmen, noch 5 Min. nachgaren lassen. Mit Rosmarinkartoffeln servieren.
- Rosmarin hat einen sehr intensiven, aromatischen Geruch und einen harzigen, leicht bitteren Geschmack, ähnlich wie die Mischung aus Eukalyptus und Kampfer. Er wurde aufgrund seines ähnlichen Geruches auch als Ersatz für Weichrauch verwendet.

## *Rosmarinkartoffeln*

*Rosmarinkartoffeln schmecken zu Fisch, kurz gebratenem Fleisch oder vegetarisch mit Kräuterquark*

### **Zutaten:**

für 4 Personen

8 mittelgroße Kartoffeln

etwas Rapsöl

2 Zweige frischen Rosmarin

grobes Meersalz

4 EL Wasser

### **Zubereitung:**

- Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Bratraine mit Öl ausstreichen. Etwas Meersalz und Rosmarin auf den Boden streuen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten in die Raine legen, Wasser zugeben.
- Kartoffeln mit Öl bestreichen. Mit Salz und dem restlichen Rosmarin bestreuen. Bei 180 °C je nach Größe der Kartoffeln 30 – 45 Min. backen.

*Rosmarin war Bestandteil der ersten Parfüms. Die Mischung wurde 1370 registriert und hieß nach der Königin Elisabeth von Ungarn „Ungarisches Wasser“. Kölnisch Wasser enthält nach wie vor Rosmarinöl.*

## *Hasenrückenfilet auf Möhrenstroh*

*Kurzgebratenes Fleisch sollte immer bei Zimmertemperatur verarbeitet werden. Die kurze Bratdauer reicht sonst nicht aus, um den Fleischkern zu erhitzen.*

### **Zutaten:**

für 4 Personen

6 Wildhasenrückenfilets  
4 Zweige Rosmarin  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Rapsöl  
4 große Möhren  
400 g Zuckerschoten  
1 Stück Ingwer  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Muskat

*Für die Sauce*

300 ml trockenen Rotwein  
100 ml Portwein  
400 g Wildfond  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL Johannisbeergelee  
2 TL mittelscharfen Senf  
1 TL Crema di Balsamico  
Salz und Pfeffer  
80 g eiskalte Butterstückchen

### **Zubereitung:**

- Für die Sauce Rot- und Portwein auf die Hälfte einkochen lassen. Wildfond und Rosmarin zugeben und nochmals auf die Hälfte reduzieren. Mit Gelee, Senf, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Zum Schluss die eiskalten Butterstücke unterrühren.
- Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zuckerschoten ins kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Kalt Abschrecken und in feine Streifen schneiden.
- Ingwer schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen. Ingwer zugeben, kurz durchschwenken, Möhren und Zuckerschoten zugeben und bei geringer Hitze bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Mit Knoblauch und Rosmarin aromatisieren. Rückenfilets würzen und beidseitig jeweils 1 – 2 Min. scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Deckel auflegen und das Fleisch ca. 10 Min. ruhen lassen.
- Zum Servieren Gemüse auf vorgewärmte Teller legen. Fleisch schräg aufschneiden und darauf verteilen. Die Sauce um das Gericht verteilen. Als Beilage eignet sich Kartoffelbrei.

## *Elsbeer- Quarkauflauf*

*Elsbeerprodukte, vom Müsliriegel bis zum Schnaps können Sie über das Internet einkaufen. 50 Gramm getrocknete Elsbeeren kosten ca. 3,00 €. Ersatz für Elsbeeren sind Cranberries.*

### **Zutaten:**

für 6 Personen

50 g getrocknete Elsbeeren

1 Glas Elsbeerlikör

4 Eier

270 g Quark, 20% Fettgehalt

80 g Zucker

### **Zubereitung:**

- Elsbeeren grob hacken und mit Likör ca. 1 Stunde einweichen. Eier trennen, Eiweiß mit Zucker steif schlagen.
- Eigelb und Quark verrühren, eingeweichte Elsbeeren und Eischnee unterheben. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen und bei 190 °C Ober/Unterhitze ca. 25 Min. backen.
- Mit frischen Früchten je nach Saison servieren

*Die Elsbeere hat im Laufe der Jahre viele Namen erhalten, wie beispielsweise den Namen „Ruhrbirne“, da die Früchte ein bekanntes Mittel gegen die Ruhr waren. Weiterhin ist sie auch unter dem Namen Atlasbaum, Arisbeere, Arlesbeere, Elzbeere, Schweizer Birnbaum und Wilder Speerbaum bekannt.*

*Die ÜZ Lültsfeld  
wünscht Ihren Kunden,  
Lieferanten und  
Mitarbeitern ein  
gesundes, zufriedenes  
Neues Jahr  
und gute Fahrt - mit dem  
Elektrofahrrad!?*

