

Vorbereitung:

Zwei Vorspeisen - Varianten, natürlich nur eine machen, gell!

Thunfischtartar.

Für 2 Personen: Eine Gurke komplett schälen, innen die Kerne entfernen. Durch eine Bircherraffel (kleiner als Rösti) raffeln. Ein Suppenlöffel Crème Fraiche dazu, Salzen, etwas Pfeffer dazu.

Thunfischsteak in kleine Würfel (max. 0.5 x 0.5 x 0.5 cm Kantenlänge) schneiden, Olivenöl dazu, mit Zitronenpfeffer und etwas Salz würzen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln. Umrühren, Stehen lassen.

Ananas (kann aus der Büchse sein, ist dann etwas süsser) würfeln wie das Steak.

Anrichten: Das ganze schichten: zuunterst die Gurke, dann Ananas, zuletzt Thunfisch. Etwas mit süssem Aceto Balsamico abschmecken.

That's it.

Zander auf warmem Randen.

Easy und ein Hingucker, ausserdem eine interessante Geschmacksvariation. Schönen Zander nehmen, Entgräten wie bei Hansjogg gelernt (das Zeugs einfach abschneiden, Messer ansetzen, wo die letzte Gräte spürbar). So ein Zander gibt etwa 4 gleichmässige Stückli her. Zander schön abtrocknen, würzen.

Randen gekocht, schälen. Aus der Mitte eine ca. 1 cm dicke schöne Scheibe schneiden. Eine Schiebe pro Person. Pro Randen gibt's schon so drei Scheiben. Den Randen würzen, nicht zu viel, meint Moni, dann in der Pfanne anbraten, nicht zu Heiss, eigentlich nur Warmmachen, je nach Geschmack auch etwas heisser.

Fisch mit der Hautseite nach unten anbraten, umdrehen, nochmal braten, fertig.

Randenscheibe auf den vorgewärmten Teller, Zander drauf, geniessen!

Machen:

Fisch: der Zander

Der Zander - ein Wunder ! Etwa 4 Kilo, das Ding .. ein Hai ! Alex hat voll einen ganzen (!) Zander besorgt, ausgenommen und geschuppt, aber sonst die volle Ladung.. ! Wir sollen ja auch was lernen, meint er. Gut, also ran an das gute Stück.

Mit dem Brotmesser, hinter den Kiemenflossen ansetzen, bis auf den Mittelknochen rein, dann das Messer drehen und noch weiter einschneiden, den Filetlappen ganz trennen.

Mit einem scharfen Messer am Rücken längs aufschlitzen, und vom Kopf her das Filet ablösen, immer schön am Knochen entlang ... braucht etwas Übung .. Hände immer hinter dem Messer, flach auf dem Fisch auflegen ... immer an die Energie denken, wohin zischt das Messer, wenn ich abschlipfe? Dort sollte vorteilhafterweise kein Finger sein.

Bauchgräte und Silberhaut vom Filet mit dem Messer lösen, abschneiden.

Weiter Entgraten .. eine Kunst für sich. Braucht eine ordentliche Pinzette, so ein Kosmetik – Ding's nützt da gar nix. Für eilige: Abschneiden ... aber nicht bei Alex, er ist der Freund des ganzen Filet's !

So, zwei Stückli's (siehe Foto) aus dem Filet herausschneiden, zwei dekorative Schlitze in die Haut ritzen, etwas würzen .. nicht überwürzen, gell .. und in die nicht zu heisse Olivenöl – Teflonpfanne auf der Hautseite rein. Kein Mehl, keine Panade, nix ... aber was nicht zu schweres, flaches auf das sich krümmende Filetstückli .. (kleiner Teller) .. das hilft.

Tipp vom Maestro: So lange wie möglich auf der Hautseite braten, schön braun und kross .. und erst im letzten Moment noch wenden, schicken (schicken ist *der* „Profi“ Begriff .. selber rausfinden, was da gemeint ist).

Der Tuna ist mit leichter Abkürzung auch noch auf dem Teller gelandet: Ein Block Stück (gibt's so bei Zellweger, heisst noch speziell, find ich noch raus) vakuumiert. Stückli schneiden wie auf Bild, in Sesam, Pinien, Sonnenblumenkernen (Kernenmischung von Zwicky z.B.) wenden, etwas im Olivenöl braten, aber nur kurz (zwei Minuten pro Seite, eher weniger) und nicht heiss.

Randen ist easy: Gekochter Randen schälen (mit Gummihandschuhen, einfach mit den Fingern wegschaben), in Scheiben vom ca. 4 mm schneiden. Würzen, im Olivenöl etwas anbraten. Auch hier: Nicht zu heiss, nicht zu viel Gutzi, eher Geduld ist gefragt ..

Die Sauce, der Pfiff, super:

- Das grüne von einer Frühlings - Zwiebel (geht auch Lauch?)
- Sojasauce mit weniger Salz (Terijaki)
- Cherrytomate, gewürfelt
- Etwas Honig

Schön mischen .. mit dem Löffel drüber, perfetto !

Epilog:

Die zwei Gegensatz – Paare, die vier Geschmacks - Elemente heiss – kalt, süss – sauer sollten in jedem Gericht vorkommen, dann ist das Geschmacks – Erlebnis komplett.

Fragt man sich, was fehlt in einem Gericht ist dies der Orientierungsrahmen ... Siehe oben, der Pfiff der Sauce: Honig ... die süsse war voll der Bringer!

Resultat:

