



## Alexander Herrmann kocht mit Ali Güngörmüş

### Köfte und Backfisch

Alle Rezepte sind für 4 Personen

#### Zander im Bierteig gebacken mit Meerrettich-Kopfsalat

von Alexander Herrmann

Wer wissen möchte, wie man einen perfekten Backteig zubereitet, der ist hier genau richtig! Alexander Herrmann weiß, wie zartes Fischfilet einen leckeren und knusprigen Mantel bekommt. Die Salatbeilage ist fein, leicht und ein Aromenspektakel vom Feinsten. Dazu gesellt sich ein selbstgemachtes Öl, das grüner und besser nicht sein könnte.

##### Für das Öl

- 1 Bund Blattpetersilie
- 2 Schälchen Kresse (z.B. Bach- oder Brunnenkresse)
- 1 Prise Salz
- 200 ml Sonnenblumenöl

##### Zubereitung

- **Für das Öl** die Petersilie waschen, trocken schütteln, das untere Drittel der Stiele abschneiden und entfernen. Restliche Petersilie grob schneiden.
- Kresse vom Nährboden abschneiden und zusammen mit der Petersilie, einer Prise Salz und dem Öl fein mixen.
- Mix in einen kleinen Topf geben, unter Rühren auf dem Herd einmal kurz aufkochen.
- Das grüne Öl sofort durch ein feines Sieb passieren und kaltstellen.

##### Für den Zander

- 400 g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
- 120 g Mehl aufgeteilt
- 100 g Stärke
- 1 Päckchen Backpulver
- Salz
- 200 ml Bier (Helles oder Weißbier)
- 200 g Butterschmalz zum Frittieren
- 2 EL Brotgewürz

##### Zubereitung

- Die Zanderfilets kurz unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
- 100 g Mehl, Stärke, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen und nach und nach mit einem Schneebesen das Bier einrühren, bis der Bierteig die Konsistenz eines Crêpes-Teiges hat.
- Butterschmalz in einem kleinen Topf schmelzen und heiß werden lassen.  
**Test:** Wenn man einen Holzspieß hineinhält, sollten kleine Blasen aufsteigen.



- Den in Streifen geschnittenen Zander mit Salz und Brotgewürz würzen, mit dem restlichen Mehl leicht mehlieren, durch den Bierteig ziehen (am besten gelingt dies mit einer großen Bratpinzette), kurz abtropfen lassen und in dem Butterschmalz schwimmend frittieren.  
**Tipp:** Nicht zu viele Stücke auf einmal hineingeben, ggf. nach und nach frittieren.
- Die knusprig gebackenen Zanderstreifen vorsichtig aus dem heißen Fett heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.  
**Tipp:** Schwimmen knusprige Teigtröpfchen wie Backerbsen im heißen Fett, kann man diese mit einer Schaumkelle herausheben und ebenfalls auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Für den Meerrettich-Kopfsalat

- 1 Kopfsalat
- 50 g Meerrettichfäden, eingelegt, aus dem Glas
- 2 Bio-Zitronen
- 200 g Naturjoghurt

### Zubereitung

- Parallel dazu den **Kopfsalat** im Ganzen waschen, trocken schütteln und vierteln.
- Meerrettichfäden zwischen die Salatblätter stecken.
- 1 Bio-Zitrone waschen, trocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- Zitronensaft mit Zitronenabrieb und 1 Prise Salz mischen und den Salat damit beträufeln.
- Joghurt mit Salz und dem Saft der zweiten Zitrone abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

### Anrichten

- Je 3-4 Löffel Joghurtschaum in 4 tiefe Teller geben.
- Je 1 Kopfsalatviertel einsetzen und alles mit Kräuteröl beträufeln.
- Die knusprig gebackenen Zanderstückchen darauf verteilen und ggf. mit den „Backerbsen“ und einer kleinen Prise Brotgewürz garnieren.



## Orientalische Lammfrikadellen mit Linsensalat

von Ali Güngörmüş

Lammfrikadellen, auch Köfte genannt, sind bei uns bei jedem Familienessen dabei – so berichtet Ali. Er mischt hier Lamm- mit Kalbfleisch und gibt eine ordentliche Portion Petersilie dazu. Wichtig auch: Die orientalischen Gewürze!

### Für den Linsensalat

- 150 g Belugalinsen (2 Std. eingeweicht)
- 20 g Butter
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 300 ml Geflügelfond
- 1 Spitzpaprika rot
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Zweig Thymian
- 4 Aprikosen
- ½ Salatgurke
- 1 Apfel (z.B. Braeburn)
- ½ Granatapfel
- 4 EL Balsamicoessig
- ½ Zitrone
- 4 EL mildes Olivenöl extra vergine
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- 2 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bio-Orange (für Schalenabrieb)

### Zubereitung

- Linsen in ein Sieb geben und gut mit Wasser abbrausen. Abtropfen lassen.
- Butter in einem Topf erhitzen.
- Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen.
- Knoblauch schälen, fein reiben und hinzufügen.
- Linsen, Lorbeerblätter und Geflügelfond in den Topf geben, Deckel aufsetzen und die Linsen bei mittlerer Hitze garen – ca. 25 Minuten. Zwischendurch umrühren und ggf. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
- Derweil die Paprika putzen, entkernen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Öl mit dem Thymianzweig bei mittlerer Hitze in einer Pfanne braten.
- Aprikosen waschen, trocknen, entkernen und kleinschneiden.
- Gurke waschen, trocknen, längs vierteln und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in dünne, schräge Scheiben schneiden.
- Apfel waschen, trocknen, entkernen, in feine Stücke schneiden.
- Granatapfel entkernen, indem man mit dem Löffel auf die Rückseite einer Hälfte klopft. Die Frucht dabei über eine große Schüssel halten.



- Granatapfelkerne mit Röst-Paprika, Gurkenscheiben, Apfelstücken und mit den Aprikosen mischen.
- Die heißen Belugalinsen hinzufügen.
- Salatmix mit Balsamico, frisch gepresstem Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
- Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob kleinzupfen. Unter den Salat mischen.
- Orange waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Salat damit abschmecken.

### **Für die Lammfrikadellen**

- 300 g Lammhackfleisch
- 300 g Kalbhackfleisch alternativ: Rindfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben Toastbrot, eingeweicht in Wasser
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1 Ei
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 kleine Knoblauchknolle
- 2 EL Butter
- 3 Stiele Oregano

### **Zubereitung**

- Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben.
- Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und dazugeben.
- Toastbrot ausdrücken und hinzufügen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, mit Stielen fein hacken und zusammen mit dem Ei und den Gewürzen zum Hackfleisch geben.
- Alles gut verkneten und zu 12 Frikadellen formen.
- Das Öl mit einer Prise Cayennepfeffer in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauchknolle quer halbieren und mit den Schnittseiten nach unten hineinsetzen.
- Frikadellen in der Pfanne verteilen und bei wenig Hitze von beiden Seiten knusprig braten.
- Zum Schluss Butter und Oregano hinzufügen. Butter kräftig aufwallen lassen und die Köfte damit beträufeln.

### **Anrichten**

- Linsensalat mittig auf Tellern anrichten und je 3 Köfte drauf verteilen.
- Gericht mit Oregano-Butter aus der Bratpfanne beträufeln.



## Grill-Aprikosen mit Honig-Joghurt und Nussbutter

von Alexander Herrmann und Ali Güngörmüş

Ein Dessert, bei dem Obst in Butter und Zucker geröstet wird, kann nur superlecker sein! Der Mix aus Honig und Joghurt ist so einfach wie köstlich und harmoniert bestens mit der fruchtigen Säure von Granatapfelkernen und Aprikosen.

### Zutaten

- 4 Aprikosen
- 1 TL Butter
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 100 g Butter
- ½ Granatapfel
- 150 g griechischer Joghurt natur
- 1 EL flüssiger Honig
- 8 Blättchen Minze
- 1 EL Puderzucker

### Zubereitung

- Aprikosen waschen, trocknen, halbieren, Kern entfernen und die Früchte mit den Schnittseiten nach unten ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze mit etwas Butter in einer (Grill-) Pfanne rösten.
- Zucker in einem kleinen Topf schmelzen, Cayennepfeffer unterziehen.
- Butter hinzufügen und solange köcheln, bis sie leicht braun wird.
- Granatapfelkerne aus der Schale schlagen und in die Nussbutter geben. Warm werden lassen, aber nicht stark erhitzen.
- Joghurt mit Honig verrühren und auf tiefe Teller verteilen.
- Je zwei Aprikosenhälften daraufsetzen.
- Granatapfelkerne auf die Aprikosen geben und die Nussbutter darüber träufeln.
- Mit Minze und gesiebten Puderzucker garnieren.