

# „Aus dem See“

Schaukochen auf dem Wochenmarkt am  
14.09.2023 mit Klaus Neidhart

## Fischfilet aus dem Dampfkorb auf mariniertem Mangold

Zutaten für 4 Personen

### Zutaten:

4 Rotaugenfilet, pro Person ca. 140 g

400 g Wurzelgemüse vom Markt

Mangoldblätter

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

Zitronen und Kräuter vom Markt

Salz / Pfeffer

Rosa Pfeffer / Chiliflocken oder Piment d'Espelette

Bambus- oder Metallkorb

### Zubereitung Fisch:

Die Rotaugenfilets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Rosa Pfeffer, den Knoblauchzehen und Olivenöl marinieren.

### Zubereitung Gemüse:

Mariniertes Gemüse vom Markt in Streifen schneiden und dann im Salzwasser blanchieren. Das Gemüse abschütten und runterkühlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitrone, Olivenöl und Chiliflocken marinieren.

### Zubereitung:

Einen Topf mit wenig Wasser füllen und zum Kochen bringen. Salz und Gemüsestreifen als Aroma dazugeben. Einen Bambus- oder Metallkorb daraufsetzen und mit Mangoldblätter auslegen.

Die marinierten Fischfilets auf die Mangoldblätter legen, mit den Kräutern vom Markt bestreuen und 1 - 2 Minuten garen lassen. Die Filets sind in etwa 2 Minuten fertig, sie sollen noch glasig sein.

### Anrichten:

Die marinierten Gemüsestreifen mit den Rotaugenfilets belegen.  
Als Beilage Salzkartoffeln oder Baguette.



BodenseefischWocehn  
am Westlichen Bodensee  
11. September bis 8. Oktober 2023

Allensbach Hat's

Kultur- und Tourismusbüro Allensbach | [www.allensbach.de](http://www.allensbach.de)

# „Aus dem See“

Schaukochen auf dem Wochenmarkt am  
14.09.2023 mit Klaus Neidhart



## Fischfrikadellen

Zutaten für 4 Personen



### Zutaten:

- 500 g Fischfilet
- 2 Scheiben Toastbrot oder Brötchen (weiß)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Gemüsewürfel (Wurzelgemüse)
- 2 EL gehackte Petersilie / Liebstöckelblätter / Thymian
- 2 Eier
- Salz / Pfeffer / Chili / Knoblauch / Ingwerabrieb
- Butterschmalz oder Rapsöl

### Zubereitung:

Fischfilet zu Hack verarbeiten. Toastbrot oder Brötchen zu Bröseln zerkleinern. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit dem blanchierten Gemüsewürfel, den gehackten Kräutern und den Eiern unter das Fischhack mischen.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Fischfrikadellen in Butterschmalz oder Rapsöl ausbacken.



## Rote Bete-Apfel-Meerrettich Dip

### Zutaten:

- 1 Rote Beete
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- Butter / Meerrettich / Honig
- Salz / Kümmelpulver

### Zubereitung:

Die Rote Bete kochen und abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Äpfel klein schneiden. Meerrettich einrühren und mit Honig der gewürfelten Bete und den Äpfeln untermischen.

Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Kümmelpulver abschmecken.

