



## "Fernsehgarten on Tour"- Fuerteventura - 16.04. 2017

### Ostermenü von Stephan Staats

Alle Rezepte für 4 Personen

#### Vorspeise:

#### Ajo blanco con melón - Weiße Mandelsuppe mit Melonen

Stephan Staats: "Dieses Gericht wird auch 'die weiße Gazpacho' genannt: Erfrischend anders für einen heißen Sommertag und über all die Jahre ein Hit als Gästegericht. Ich kam das erste Mal in Malaga an der Costa del Sol in den Genuss dieser kalten Erfrischung und habe mich sofort in sie verliebt."

200 g Mandeln, blanchiert und enthäutet  
200 g Weißbrot, entrindet  
2 Knoblauchzehen, geschält  
(Oder 1 EL gerösteter Knoblauch)  
120 ml Olivenöl  
60 ml Apfelessig oder Champagneressig  
800 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
½ gut reife Cantaloupe- oder Galiamelone,  
in kleinen Kugeln zugeschnitten



#### Zubereitung:

Mandeln, Weißbrot und Knoblauch in der Küchenmaschine sehr fein zerkleinern. Olivenöl und Essig hinzugeben und zu einer feinen Paste pürieren. Während die Maschine weiter arbeitet, auch den Fond langsam einfließen lassen. Mit Salz würzen. Fertig. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und dann mit den Melonenkugeln garniert servieren.



## Hauptgericht:

### Escabeche - Süß-sauer eingelegter Bratfisch

Für den Bratfisch:

2 Doraden, gesäubert, geschuppt  
und Flossen gestutzt  
150 g Mehl  
10 g edelsüßes Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Pflanzenöl zum Braten

Für die Marinade:

100 ml Zitronensaft  
250 ml Apfelessig  
100 ml Olivenöl  
40 g Zucker  
10 Cherrytomaten, halbiert  
1 mittlere rote Zwiebel, in sehr feine Streifen geschnitten  
1 Frühlingszwiebel, in sehr feine Streifen geschnitten  
½ rote Paprika, in sehr feine Streifen geschnitten  
½ gelbe Paprika, in sehr feine Streifen geschnitten  
1 kleine Möhre, in sehr feine Streifen geschnitten  
Zesten von ½ unbehandelten Zitrone  
4 Thymianzweige  
1 Rosmarinzweig  
50 g Petersilie, grob gehackt



## Zubereitung:

Die Doraden abtrocknen und auf beiden Seiten mehrfach einritzen. Mehl, Paprika, Salz und Pfeffer vermischen. Doraden gut darin wälzen. Ca. 3 Zentimeter tief Öl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Fische von beiden Seiten je nach Dicke 3 - 4 Minuten braten. Behutsam herausnehmen und auf einem mit Küchenrolle ausgelegten Kuchengitter entfetten.

Für die Marinade 3 - 4 Esslöffel Wasser, Zitronensaft, Essig, Olivenöl und Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Vom Herd nehmen und Tomaten, Zwiebel, Paprika, Möhre, Zitronenzesten, Thymian sowie Rosmarin dazugeben.



Die Doraden in ein gerade passendes Gefäß (z. B. Auflaufform) legen und mit der Marinade übergießen, sie sollten im Idealfall völlig bedeckt sein. Zum Schluss die Petersilie hinzugeben. Mit Klarsichtfolie abdecken und für 6-12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Je länger sie in dem Kühlschrank liegen, umso intensiver wird das Aroma. Falls die Doraden nicht völlig bedeckt sind, nach der Hälfte der Marinierzeit umdrehen.

Zum Servieren die Fische 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Sie schmecken hervorragend z.B. mit gegrilltem Focaccia oder Fladenbrot. Auch ein gemischter Salat passt, und die Marinade der Escabeche bietet sich für die Zubereitung des Salatdressings an.

### **Papas arrugadas con mojo picón - Kanarische Kartoffeln mit Mojo**

Stephan Staats: "Ursprünglich wurden die papas arrugadas in Meerwasser gekocht - wer die Möglichkeit hat, sollte es unbedingt mal ausprobieren. Gut gesalzenes Wasser aus dem Hahn tut es aber auch, gepaart mit einer mojo picón."

1 kg Babykartoffeln, ungeschält  
150 g grobes Meersalz

Für den Mojo:

3 geröstete Paprika  
3 Knoblauchzehen, geschält  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 Bund Koriander  
200 ml Olivenöl  
1 Chilischote, entkernt, je nach Vorliebe der Schärfe  
2 Scheiben Weißbrot, entrindet  
100 ml Sherry-Essig



### **Zubereitung:**

Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken, das Salz zugeben und al dente kochen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 15 - 25 Minuten backen, bis die Kartoffeln leicht bräunlich werden und eine schöne Salzkruste zeigen.

Für die Mojo in der Zwischenzeit alle Zutaten in der Küchenmaschine pürieren. Die papas arrugadas mit mojo tränken - und los geht's!



## **Nachspeise:**

### **Gegrillter Steinfrüchtesalat**

Stephan Staats: "Dieser Salat ist eine abwechslungsreiche Alternative zu gewöhnlichem Obstsalat, gerade zur Sommerzeit, wenn der Grill ohnehin fast jeden Abend glüht. Durch das Erhitzen des fruchteigenen Zuckers entsteht das unverwechselbare Aroma. Wie hier beschrieben als Dessert servieren oder zu Geflügel und Fisch reichen."

4 Aprikosen  
2 Nektarinen  
2 Pfirsiche  
4 Mirabellen  
4 Feigen  
2 EL Olivenöl  
Mark von 1 Vanilleschote  
400 g Naturjoghurt  
ca. 2 EL Honig



### **Zubereitung:**

Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche und Mirabellen halbieren und entsteinen. Die Feigen ebenfalls halbieren. Je nach Größe die Nektarinen und Pfirsiche vierteln. Alle Früchte in Olivenöl schwenken. Nun die einzelnen Stücke auf einen gut geheizten, aber nicht zu heißen Grill legen und 2 - 6 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Vanillemark mit Joghurt und Honig verrühren.

Zum Grillen sollte man nicht zu reife Früchte nehmen, sie werden nicht (so schnell) matschig.