

ARAMARK GmbH
Zentrale
Martin-Behaim-Str. 6
63263 Neu-Isenburg
Tel (061 02) 745-0
Fax (061 02) 745-142
info@aramark.de
www.aramark.de

Weitere Informationen
zu Fisch finden Sie bei:



info@deutschesee.de
www.deutschesee.de

Interesse an regelmäßigen
News von ARAMARK?

Einfach anmelden unter:
www.aramark.de/newsletter

*zart
&
delikat*

*Edler Fisch an
frischen Kräutern*





Schellfish & Koriander

*eine Komposition
mit exotischem Flair*

Der Schellfish ist vornehmlich in der Nordsee und im Nordatlantik beheimatet und zieht im Frühjahr in großen Schwärmen aus den Polarmeeren zu den Lofoten. Neben Dorsch und Kabeljau zählt er bei uns zu den wichtigsten Speisefischen und ist als klassischer Backfish sehr beliebt.

Koriander verleiht dem Schellfish einen exotischen Charakter und adelt ihn zu einer Delikatesse, mit der man Familie und Gäste überraschen kann. Das intensiv duftende Kraut ist ein sehr altes Gewürz, dessen Samen man schon in den Gräbern der Pharaonen fand. Während die Römer und Griechen ihren Wein mit Koriander verfeinerten, galt er im Mittelalter als Aphrodisiakum.



Fisch & Kräuter

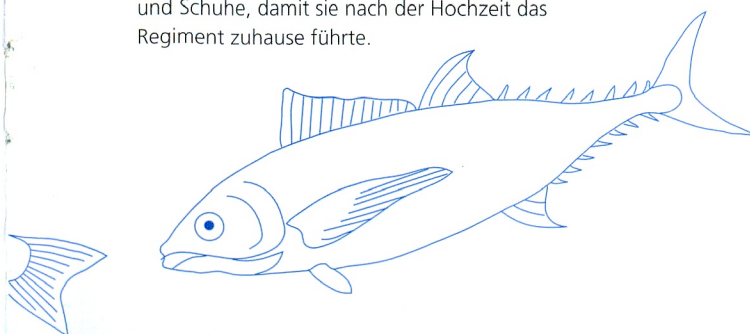
*die Kombination
für den leichten Genuß*

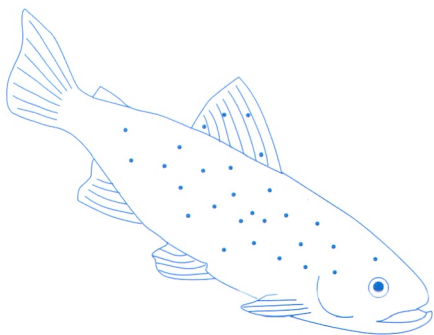
Delikatessen aus Fluß, See und Meer, verfeinert mit dem würzigen Grün aus dem Garten – für Liebhaber einer leichten und gesunden Ernährung der pure Genuß. Und schnell gemacht! Fisch hat ein sehr zartes „Fleisch“, das eine einfache und zügige Zubereitungsart erfordert. Raffiniert: die Kombination mit frischen Kräutern. Ihr Aroma hebt noch seinen feinen Geschmack und verleiht ihm eine erlesene Note.

Und freitags gibt es Fisch ...

Ein Brauch, dessen vorchristlicher Ursprung kaum noch bekannt ist. Die Germanen widmeten diesen Wochentag der Liebesgöttin Frija. Zu ihren Ehren wurde Fisch gegessen, von dem man sich eine fruchtbarkeitsspendende Wirkung erhoffte. Mit Fasten hatte dies wenig zu tun. Fisch sollte man jedoch weit häufiger genießen. Ernährungswissenschaftler empfehlen ihn mindestens zweimal pro Woche.

Kräuter wurden nicht nur in der Küche geschätzt, sondern seit alters her auch als Heilmittel. Aber nicht nur das! Bei den alten Griechen galt Petersilie als Symbol festlicher Fröhlichkeit, so daß sie die Sieger bei sportlichen Wettkämpfen mit Petersilie bekränzten. Im deutschen Volksbrauch hat man Dill weit mehr zugetraut. Die Braut steckte das Kraut in Strümpfe und Schuhe, damit sie nach der Hochzeit das Regiment zuhause führte.





Forelle & Petersilie

*ein klassisches Duo,
immer wieder köstlich*

Die Bachforelle lebt in klaren, schnell fließenden Gebirgs- und Waldbächen und läßt sich mit etwas Geschick sogar mit bloßen Händen fangen. Im Volksglauben diente ihr Paarungsverhalten als Wettervorhersage. Eine frühe Paarungszeit versprach einen strengen Winter, aber auch einen schönen Frühling. Ihr Springen und Plätschern prophezeite Regen oder Gewitter.

Die Petersilie mit ihrem frischen, herzhaften Geschmack paßt sehr gut zu dem würzigen Aroma der Forelle. Im Gegensatz zu der krausen schmeckt die glatte Variante etwas aromatischer und milder.



Lachs in Dill-Marinade

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets mit Haut à 200 g (Lachs entschuppen lassen)	Mehl 60 g geklärte Butter
2 EL Olivenöl	2 EL Olivenöl
1 Bund Dill	1 Fenchelknolle
Zitronensaft	200 g Karotten
	4 cl Pernod

Zubereitung

Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Olivenöl mit feingehacktem Dill mischen und Filets von beiden Seiten damit einreiben. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Mehl gut abklopfen.

Filets von beiden Seiten in der geklärten Butter scharf anbraten. Die Hautseite muß dabei richtig Farbe bekommen und groß sein. Dann Filets im Ofen bei 100°C ca. 10-15 Minuten langsam gar ziehen lassen. Fenchel halbieren, Stielansatz entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Gemüse in Olivenöl anschwitzen bis es glasig ist. Dann mit Pernod ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsfilets auf Gemüsestreifen anrichten, dazu Butterkartoffeln anbieten.



Lachs & Dill

ein würziges Paar

Lachse zählen zu den Wanderfischen. Sie wachsen in Flüssen auf, ziehen als Jungfische ins Meer, bevor sie zum Laichen wieder flußaufwärts schwimmen. Da sie sich in erster Linie von Krebsen ernähren, hat ihr Fleisch die typische zart rosa bis orangerote Farbe. Der Lachs ist hervorragend geeignet für die verschiedensten Zubereitungsweisen, ob Dünsten, Dämpfen, Braten oder Räuchern und Beizen.

Das Würzen mit Dill ist typisch für die skandinavische Küche, der Graved Lachs ist ein schmackhaftes Beispiel dafür. Wie viele Kräuter stammt auch Dill aus dem Orient und galt im Altertum als Heilpflanze. Er duftet und schmeckt sehr würzig.



Forellen-Päckchen

Zutaten für 4 Personen

4 küchenfertige Forellen à ca. 400 g	40 g Butter
Zitronensaft	4 Zweige Rosmarin
200 g Karotten	8 Zweige Petersilie
200 g Sellerie	125 ml trockener Weißwein

Zubereitung

Forellen salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. 4 Stück Alufolie (oder Pergamentpapier) in der Größe 30 x 30 cm mit Butter bestreichen. Fisch auf die Alufolie legen, Rosmarin und Petersilie in die Bauchhöhle legen. Gemüse waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Gemüse gleichmäßig auf den Forellen verteilen. Weißwein auf den Fisch träufeln und die Folie gut verschließen.

Fisch im Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten garen. Dazu Ofenkartoffeln und Blattsalat servieren.



Zander & Kerbel

ein aromatischer Pas de deux

Der Zander gehört zu den besten Sorten der Süßwasserfische und gilt frisch zubereitet als Delikatesse. Süßwasserfische sind im Geschmack zarter und milder als die kernigeren Seefische, die im Salzwasser leben.

Mit dem dezenten Aroma des Zanders harmoniert der zart würzige und süßlich frische Duft des Kerbels, auch französische Petersilie genannt. Sein Geschmack erinnert an Anis und Fenchel. Ursprünglich ist er im westlichen Asien und Südeuropa beheimatet. Im Mittelalter erfreute er sich großer Beliebtheit, nicht nur zur Verfeinerung von Suppen und Speisen, sondern auch zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.



Zander im Nußmantel mit Kerbelsauce

Zutaten für 4 Personen

4 Zanderfilets à 180 g	50 g geriebenes
100 g Frühlingszwiebeln	Toastbrot (ohne Rinde)
40 g Butter	Geriebene Schale einer
2 Eigelbe	1/2 Zitrone
30 g fein geriebene	250 ml Fischfond
Haselnüsse	250 ml Sahne
20 g fein geriebene	50 g kalte Butter
Walnüsse	1/2 Bund Kerbel,
	grob gehackt

Zubereitung

Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in Butter anschwitzen. Nüsse, Weißbrot und Eier vermengen und unterrühren bis sich eine geschmeidige Masse ergibt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Filets in eine feuerfeste Form legen, mit der Masse bestreichen und mit Fischfond angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten überbacken. Fisch herausnehmen und warm stellen. Fond mit Sahne aufkochen, um die Hälfte reduzieren lassen, dann gehackten Kerbel zugeben. Mit der kalten Butter binden. Dazu grüner Spargel und Kartoffeln anbieten.



Schellfisch auf Koriander-Mango-Chutney

Zutaten für 4 Personen

4 Schellfischfilets à 180 g	1 Mango
1 EL Butter	1 Orange
200 ml Gemüsebrühe	1 rote Chilischote
500 ml Chilisauce	1/2 Bund Koriander,
sweet & sour (Uncle Ben's)	gehackt

Zubereitung

Schellfischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gebutterte Form legen. Mit Brühe angießen und mit Alufolie abdecken. Im Ofen bei 160°C ca. 15-20 Minuten dünsten. Mangofleisch in Würfel schneiden. Orange schälen und mit einem Messer die Segmente herausschneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Chilisauce erhitzen, Mango- und Orangenspalten zugeben und kurz aufkochen. Koriander und Chili unterrühren.

Fisch auf Mango-Chutney anrichten und mit Koriander garnieren. Dazu Basmatireis anbieten.