



ENERGY KITCHEN KOCHCLUB

Ein Abstecher in die Tiefe der Meere

Kochkurs mit Constantin Haug



**Willkommen zu unserem Kochkurs:
„Ein Abstecher in die Tiefen der Meere“
mit Constantin Haug.**

Wir freuen uns sehr, dass du dich dazu entschieden hast, deine Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit den Köstlichkeiten der Weltmeere weiterzuentwickeln. Fisch und Meeresfrüchte sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung und bieten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Während des Kurses werden wir uns mit verschiedenen Arten von Fisch und Meeresfrüchten, ihren Eigenschaften und gesundheitlichen Vorteilen auseinandersetzen sowie verschiedene Zubereitungsmethoden erlernen. Wir werden uns auch mit den Herausforderungen bei der Fischzubereitung auseinandersetzen und Tipps und Tricks zur Lösung dieser Probleme erarbeiten und besprechen. Wir sind uns sicher, dass du aus diesem Kurs sehr viel mitnehmen wirst und hoffen, dass du viel Spass und Freude mit dem Gezeigten hast.



Gedünsteter Lachs mit Peperoni-Zucchini-Pesto

10 Lachsfilets (à 200g)	10 g gehackter Basilikum
Salz und Pfeffer	4 El Pinienkerne
2 Peperoni, in Streifen geschnitten	5 El Olivenöl
2 Zucchini, in Streifen geschnitten	2 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen, gehackt	

Zubereitung:

Eine Pfanne mit etwa Weisswein, Wasser sowie Salz und Pfeffer würzen und erhitzen.

Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Peperoni und Zucchini auf den Grill legen oder in der Grillpfanne anbraten, bis sie weich sind.

Peperoni, Zucchini, Knoblauch, Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einem Pesto verarbeiten.

Die Lachsfilets in der Flüssigkeit langsam erhitzen und so pochieren, bis sie fast durchgegart sind.

Die Ideale Temperatur der Flüssigkeit liegt bei etwa 70°C.

Das Pesto über den Lachsfilets verteilen und mit gehackten Kräutern garnieren.

Dazu passen sehr gut Tagliatelle oder Risotto.



Gebratene Rotbarbenfilets mit Süsskartoffel-Kokoscreme

10 Rotbarbenfilets (à 180 g)

Salz und Pfeffer

2 Süsskartoffeln,
geschält und gewürfelt

150 ml Kokosmilch

25 g gehackte Korianderblätter

1 El geriebener Ingwer

Fein geschnittene gelbe oder rote Chili
(ohne Kerne)

Etwas brauner Zucker

Saft und Abrieb von einer Limette

Kokoschips zum Garnieren

Etwas geschnittene Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Die Süsskartoffeln zusammen mit der Kokosmilch und etwas Wasser in einem Topf zum kochen bringen und köcheln, bis die Süsskartoffelwürfel weich sind.

Die Kartoffeln abgiessen und den Kochfond auffangen. Mit einem Stabmixer die Süsskartoffel fein mixen und langsam den Kochfond einlaufen lassen.

Den geschnittenen Koriander, die Chili und den Ingwer unterrühren.

Mit Limettensaft und -abrieb würzen und mit braunem Zucker und Salz abschmecken.

Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer grossen Pfanne von jeder Seite etwa 3–4 Minuten braten, bis sie fast durchgegart sind.

Die Süsskartoffelcreme auf Tellern anrichten und die Rotbarbenfilets darauflegen. Mit gehacktem Koriander, Frühlingszwiebel und gerösteten Kokoschips bestreuen.



Gebratener Thunfisch mit Tomaten-Basilikum-Sosse

10 Thunfischsteaks (à 200g)

Salz und Pfeffer

20 g gehackter Basilikum

150 g gehackte Tomaten

50 g gewürfelte Schalotte oder Zwiebel

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/4 Tasse Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1/2 EL gehackter Rosmarin

3 EL getrocknete Tomaten,
in feine Scheiben geschnitten

3 EL schwarze Oliven in Scheiben

Zubereitung:

In einem Topf die gewürfelten Zwiebelwürfel anschwitzen. Wenn diese glasig sind, den gehackten Knoblauch dazu geben und mitrösten, bis er eine leichte Bräune angenommen hat. Nun die gehackten Tomaten hinzugeben und alles für 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Nun die getrockneten Tomaten, die Oliven und den Rosmarin hinzugeben und alles noch weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sosse mit Salz, Pfeffer gehaktem Basilikum und Zitronensaft abschmecken.

In einer heissen Pfanne die gewürzten Thunfischsteaks von beiden Seiten scharf anbraten sodass diese noch leicht glasig sind .

Dazu passen Pappardelle oder ein Perlgraupe risotto.

Verschiedene Fischarten in deiner Küche:

Süßwasserfische:

- Forelle: milder Geschmack und feste Textur.
Häufig gegrillt oder geräuchert serviert.
- Barsch: zarter Geschmack und feine Textur.
Meistens gebraten oder gedünstet serviert.
- Karpfen: kräftiger Geschmack und feste Textur.
Oft gebraten oder gedünstet serviert.
- Zander: hat feiner Geschmack und mittelfeste Textur.
Schmeckt am besten gebraten oder gebacken.

Salzwasserfische:

- Lachs: milder Geschmack und feste Textur.
Häufig gegrillt oder gebraten serviert.
- Seelachs: zarter Geschmack und feine Textur.
Oft pochiert, gebraten oder gedünstet serviert. (oder gebacken, als Fischstäbchen)
- Thunfisch: starker Geschmack und feste Textur.
Bevorzugt roh als Sushi oder Tataki serviert oder gebraten.

Meeresfrüchte:

- Garnelen: milder Geschmack und zarte Textur.
Oft gekocht, gebraten oder in Sossen serviert.
- Krabben: milder Geschmack und zarte Textur.
Häufig gegrillt oder in Suppen und Salaten verwendet.
- Muscheln: milder Geschmack und zarte Textur.
Meistens in Brühen oder als Beilage zu Fischgerichten serviert.
- Tintenfisch: feiner Geschmack und eine zarte Textur.
Häufig paniert oder gegrillt serviert.

Gesunde Zubereitungsmethoden für Fisch und Meeresfrüchte:

- Gegrillter Fisch: Gegrillter Fisch ist eine gesunde Zubereitungsart, da die meisten Fette und Öle entfernt werden und der natürliche Geschmack des Fisches hervorgehoben wird. Gegrillter Fisch eignet sich besonders gut für fettere Fischarten wie Lachs oder Thunfisch. Um zusätzlichen Geschmack hinzuzufügen, kann man den Fisch vor dem Grillen mit Kräutern, Zitrusfrüchten oder Gewürzen marinieren.
- Gebratener Fisch: Gebratener Fisch ist eine weitere gesunde Zubereitungsart, da überschüssiges Fett und Öl entfernt werden kann, indem man den Fisch in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Öl brät. Diese Methode eignet sich besonders gut für zarte Fischarten wie Seelachs oder Rotbarben.
- Gedünsteter Fisch: Gedünsteter Fisch ist mit eine der gesündesten Zubereitungsarten, da der Fisch in seinem eigenen Saft oder in wenig Flüssigkeit gegart wird. Diese Methode eignet sich besonders gut für zarte Fischarten wie Seelachs oder Rotbarben und ist eine gute Option für Personen, die auf ihre Fettaufnahme achten.
- Gedämpfter Fisch: Gedämpfter Fisch ist ein echtes Kalorienwunder, da der Fisch in seinem eigenen Saft oder in wenig Wasser gegart wird. Somit wird kein Fett hinzugefügt und durch die vorsichtige Erhitzung behält der Fisch viele Nährstoffe und Aromen. Diese Methode eignet sich besonders gut für Garnelen, Muscheln und Tintenfisch aber auch für festfleischige Fische.

