



Küstennebel

Mit feinstem

STERNANIS

Rezepte



Matjes & Mehr

Zutaten (4 Personen)

8 Salzheringe	8 Pfefferkörner, schwarz
1/8 L Weinessig	8 Pimentkörner
1 EL Zucker	8 Chilischoten
4 cl Küstennebel	2 Zwiebeln
1 Apfel	2 Gewürzgurken
3 Lorbeerblätter	



Zubereitung

Heringe säubern und mindestens 2 Stunden wässern. Dann von der Haut befreien und in drei Teile schneiden. Essig, saure Sahne und Zucker verrühren. Küstennebel dazugeben. Apfel schälen, reiben und mit den Lorbeerblättern, Pfeffer- und Pimentkörnern und Chilischoten in die Marinade geben. Zwiebeln schälen und mit den in Streifen geschnittenen Gewürzgurken ebenfalls unter die Marinade mischen. Heringsstücke in ein geschlossenes Gefäß mit der Marinade schichten. Gefäß gut verschließen und mind. 24 Stunden ziehen lassen.

Kalbskoteletts mit Knoblauch

Zutaten (4 Personen)

2 Knoblauchzwiebeln	5 EL Weißwein (trocken)
5 EL Mehl	1 TL Küstennebel
1 TL mildes Paprikapulver	½ Bund Petersilie
4 Kalbskoteletts	etwas Salz, Pfeffer
110 g Butter	



Zubereitung

Beide Knoblauchzwiebeln in die einzelnen Zehen aufteilen, schälen und in streichholzdicke Stifte schneiden. Den so vorbereiteten Knoblauch mit 1 l Wasser zum Kochen bringen und beiseite stellen. In einem Schälchen Mehl und Paprikapulver vermengen. Die Kalbskotelett salzen, pfeffern und mit der Paprika-Mehl-Mischung bestäuben. Mehrmals wiederholen und Mischung gut andrücken, damit das Mehl haften bleibt. 60 g Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Koteletts hineingeben. 8 min bei mittlerer Hitze auf einer Seite braun werden lassen, wenden, mit den Knoblauchstiften bestreuen und nochmals 8 min braten lassen. Die Koteletts vom Herd nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Wein in den Schmortopf geben und zum Kochen bringen und den Bratensatz lösen. 50g Butter hinzugeben und bei niedriger Hitze unterrühren, dass eine cremige, gut gebundene Sauce entsteht. Den Saft, den die Koteletts inzwischen abgegeben haben und den Küstennebel hinzu geben und verrühren. Die Sauce in eine Schüssel geben und warm halten. Die Koteletts halbieren, wieder in den Schmortopf legen und nochmals 2 - 3 min im Backofen erhitzen. Auf vorgewärmte Teller geben, mit der Sauce begießen und mit Petersilie bestreuen.

Küstennebel Huhn

Zutaten (4 Personen)

4 TL Olivenöl	Küstennebel
1 Stück Zwiebel (groß)	200 ml Hühnerbrühe
1 Knolle Knoblauch	1 gehäufter EL
4 Stk. Hühnerbrust ohne Haut	Fenchelsamen
600 g Strauchtomaten	2 Zweige Thymian
8 Stk. Kartoffeln (klein)	1 Stk. Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Rosmarin
4 Schnapsgläser	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Die Zehen aus der Knoblauchknolle lösen, häuten und jede Zehe einmal teilen. Die Tomaten und die Kartoffeln waschen und vierteln. Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Öl in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen und die gesalzenen und gepfefferten Hühnerbrüste von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und auch kurz anbraten. Mit dem Küstennebel ablöschen und auch die Hühnerbrühe hinzugießen. Herd ausschalten und nun alle restlichen Zutaten um die Hühnerbrüste herum in den Bräter geben. Auf der mittleren Schiene ohne Deckel für 1 Stunde garen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zweige und das Lorbeerblatt entfernen, auf Tellern anrichten und servieren. Hinweis: Wer keine Tomaten verträgt oder mag, der kann auch gewürfelte Zucchini, Auberginen und Paprikaschoten nehmen.

Krabben im Küstennebel

Zutaten (4 Personen)

400 g Krabbenfleisch	0,15 L Weißwein
200 g Suppengemüse	6 - 8 cl Küstennebel
0,2 L Sahne	2 - 4 TL Fleischextrakt
4 EL Crème fraîche	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Krabben kurz in heißem Öl anbraten und herausnehmen. Kleingewürfeltes Suppengemüse im Öl glasig werden lassen. Durch ein Sieb das Öl abgießen. Die Pfanne dann mit dem Weißwein und dem Küstennebel ablöschen, zum Kochen bringen und einkochen. Sahne, Crème fraîche und Fleischextrakt hinzugeben, sowie das Gemüse. Wieder reduzieren. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, die Krabben darin kurz warmziehen und servieren. Feingeschnittenes Grün der Lauchzwiebeln darüber streuen.

Gebackene Makrele mit Ofengemüse aus der Folie

Zutaten (2 – 4 Personen)

Zitronensaft	60 g schwarze Oliven
Salz, Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
4 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
4 Tomaten	6 EL Küstennebel
1 kleine Zucchini	
1 Fenchel	
4 küchenfertige Makrelen	
80 g frische Champignons	



Zubereitung

Die Makrelen mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Außen und innen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Knoblauch fein hacken, die Tomaten vierteln, Zucchini, Champignons und Fenchel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles Gemüse mit Olivenöl, Oliven, der Hälfte des Küstennebels und den abgestreiften Rosmarinnadeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut der Makrelen schräg einritzen und mit dem restlichen KÜSTENNEBEL einstreichen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vier Bögen Alufolie in der Mitte mit Olivenöl einpinseln und das Gemüse darauf verteilen. Die Makrelen darauf legen und die Folien verschließen. 35 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen garen. In der Alufolie servieren.

Gebratene Tintenfische

Zutaten (4 Personen)

500 g Zucchini (oder grüner Spargel)	5 EL Olivenöl
4 Tomaten (reif)	5 EL Weißwein (trocken, oder Brühe)
3 Knoblauchzehen	2 EL Küstennebel
4 Stängel Petersilie	½ EL Zitronensaft
400 g Tintenfische (klein, küchenfertig)	Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)



Zubereitung

Zucchini abspülen und putzen. (Oder die unteren Spargeldrittel schälen und die Spargelenden abschneiden.) Gemüse in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minute kochen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Tomaten abspülen, vierteln und die Kerne herauslösen. Tomatenviertel würfeln. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Tintenfische abspülen und trocken tupfen. Tintenfische in einer Pfanne im heißen Öl etwa 5 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Wein, Küstennebel und Zitronensaft unterrühren. Gemüse und Tomaten dazugeben und alles etwa 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Petersilie untermischen.

Fenchelsuppe

Zutaten (4 Personen)

600 g Fenchel	1 Becher Crème fraîche (oder Schmand)
1 Zwiebel	4 EL Küstennebel
2 EL Butter	1 Becher süße Sahne
2 EL Olivenöl	2 Zweige Dill
2 Gläser Gemüsefond	Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
Salz	
4 Scheiben Toastbrot	



Zubereitung

Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk heraustrennen. Dann in grobe Stücke schneiden. Das Fenchelgrün abmachen und beiseite legen. Die Zwiebel schälen und in mittelfeine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Fenchel dazugeben und ca. sieben Minuten mitdünsten. Mit etwas Küstennebel ablöschen und mit vorgewärmtem Gemüsefond aufgießen. Bei geschlossenem Deckel die Suppe ca. 20 - 30 Minuten bei mittlerer Hitze leise köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne schlagen (nicht ganz so fest wie für einen Kuchen) und kühl stellen. Das Toastbrot in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in der Pfanne heiß machen, den Knoblauch dazugeben, anschwitzen und die Brotwürfel darin goldgelb rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenkrepp legen und das Fett „verlieren“ lassen. Die Fenchelsuppe nun fein mit dem Zauberstab pürieren, Crème fraîche oder Schmand einrühren, nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Dill waschen, vom Stängel zupfen, fein hacken und unterheben. Nach Belieben noch einmal mit Küstennebel abschmecken und die Suppe auf Tellern anrichten. Die gekühlte Sahne darauf geben und mit den Buttercroûtons und dem Fenchelgrün bestreuen.

Pestiños

Zutaten (4 Personen)

250 ml Weißwein	2 cl Küstennebel
250 ml Olivenöl	750 g Mehl
1 TL Zitronenabrieb	Zucker zum Bestäuben
1 Prise Salz	Olivenöl zum Frittieren



Zubereitung

In einer Pfanne erhitzen wir vorsichtig das Olivenöl, und frittieren hier für 1 – 2 Minuten die Zitronenschale. Wir entfernen die Zitronenschale und geben das Öl zusammen mit dem Weißwein, der Prise Salz und dem Küstennebel in eine Rührschüssel und rühren alles zusammen. Jetzt geben wir das Mehl portionsweise dazu und rühren und kneten weiter, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Nach einer 30 minütigen Ruhezeit nehmen wir kleine, walnussgroße Portionen ab, und rollen diese zu kleinen Vierecke aus. Die beiden gegenüberliegenden Teigecken drücken wir zusammen und lassen diese in eine tiefe Pfanne oder schweren Topf mit heißem Olivenöl gleiten. Sobald die Pestiños goldbraun gebacken sind, nehmen wir diese aus dem Öl heraus, lassen sie auf Küchenpapier abtropfen und bestäuben sie mit reichlich Zucker. Die Pestiños müssen dann noch abkühlen, bevor sie gegessen werden können.

Himbeerparfait mit frischen Pink-Grapefruit-Filets

Zutaten (4 Personen)

2 pinke Grapefruits	0,5 L Sahne
300 g TK-Himbeeren	2 Stk. Eiweiß
4 Stk. Eigelb	300 g Himbeeren
150 g Puderzucker	Minzblätter
1 Vanilleschote	



Zubereitung

Eigelbe und Puderzucker schaumig rühren. Die Vanilleschote aufschneiden, das Vanillemark herauskratzen und in die Eigelb-Zucker-Mischung geben. Danach im Wasserbad vorsichtig erhitzen und so lange mit dem Schneebesen schlagen, bis die Creme leicht schaumig ist. Dann in kaltes Wasser stellen und unter weiterem Rühren abkühlen lassen. Jetzt die nur leicht angetauten Himbeeren in die Creme geben. Anschließend Sahne und Eiweiße separat sehr steif schlagen und nacheinander vorsichtig unter die Creme mischen. Die Himbeercreme in eine Schale füllen und ca. 3 Stunden im Tiefkühler frieren lassen. Die Grapefruits schälen und in Filets schneiden. Für den Küstennebel 5 kleine Gläschen mit Trockeneis füllen. Zum Servieren die Gläschen jeweils in die Tellermitte stellen. Daneben das Himbeerparfait mit den Grapefruitfilets anrichten und das Ganze mit Minze und Himbeeren garnieren.

Zwetschgenmousse mit Ingwer und Anis

Zutaten (4 Personen)

250 g Zwetschgen	50 g Zucker
1 Blatt Gelatine	1 kleine Zimtstange
50 ml Küstennebel	50 g frischer Ingwer
Saft von ½ Limette	100 g Sahne
100 ml roter Portwein	50 g Crème fraîche



Zubereitung

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Küstennebel, Limettensaft, Portwein, Zucker und Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zwetschgen einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze knapp weich garen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und beiseitelegen. 4 halbe Zwetschgen und etwas Sud in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Den Ingwer mit einer Reibe fein über die restlichen Zwetschgen raspeln und 3 - 4 Minuten weitergaren, bis die Zwetschgen weich sind. Herausheben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Gelatine leicht ausdrücken und unter das warme Püree rühren. Sobald sie sich aufgelöst hat, das Püree kühl stellen, bis es am Rand geliert. Mit einem Handrührgerät die Sahne steif schlagen. Die Crème fraîche in einer Schüssel glatt rühren, unter die Sahne mischen und alles unter das Zwetschgenpüree ziehen. Die Mousse mindestens 3 Stunden kalt stellen. Die vorher beiseite gestellten Früchte mit dem Sud in einem kleinen Topf bei starker Hitze sirupartig einkochen und dann kalt stellen. Zwei Portionsschalen kurz in heißes Wasser tauchen und auf kleine Teller stürzen. Daneben richten Sie jeweils 2 halbe Zwetschgen mit dem Sud an.

Wassermelone mit Pfiff

Zutaten (4 Personen)

1 Melone (Wasser-)	200 ml Küstennebel
--------------------	--------------------

Zubereitung

Mit einer großen Spritze mit langer Nadel die Wassermelone mit Küstennebel (ca 200 bis 300 ml) „impfen“. Darauf achten, dass der Küstennebel überall verteilt ist, auch in der Mitte. Die Melone dann ca 2 Tage im Kühlschrank, auf einem Teller, da etwas Flüssigkeit ausläuft, ruhen lassen. Dabei einige Male wenden.

