

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 10

Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen



Meeresfrüchte
DE LUXE



HAGEN GROTE – WISSENSWERTES ZU KALAMAR, OKTOPUS UND SEPIA

Rund ums Mittelmeer, der Wiege unserer Esskultur, gehören diese exotischen Meeresbewohner schon immer zu den besonderen Genüssen. Gesundheitlich und kulinarisch gleich wertvoll werden sie in köstlichen Varianten zubereitet. Verbunden mit gesundem Olivenöl erster Pressung, den aromatischen Düften ätherischer Öle von Rosmarin, Salbei, Knoblauch und Thymian passen sie vorzüglich zur feinen leichten Küche. Trotz guter Verfügbarkeit gelten sie immer noch als Exoten. Man fasst sie bei uns unter dem groben Gattungsbegriff Tintenfische zusammen. Als sogenannte Kopffüssler gehören sie mit Muscheln und Schalentieren zur Gruppe der Weichtiere. Hier einige Hinweise für die Vor- und Zubereitung.

Oktopus

Der grösste Vertreter dieser Gruppe ist der auch Krake genannte Oktopus mit 8 langen Fangarmen. Die in allen Weltmeeren vorkommenden Tiere können eine Länge von über 5 m erreichen. Rund ums Mittelmeer sieht man häufig Fischer, die einen Oktopus kräftig auf Felsen schlagen. So wird sein Fleisch schon vor dem anschliessenden Kochen weich. Besonders zart bekommen sie einen Oktopus auch, wenn sie ihn vor der Weiterverarbeitung eine Weile (14 Tage) einfrieren. Vor der Zubereitung (oder dem Einfrieren) den Körper von den Innereien befreien. Die Fangarme vom Kopf trennen und den Kopf wegwerfen. Die Saugnäpfe der Fangarme enthalten oft noch kleine Chitinplättchen, die mit der Hand beim Waschen abgestreift werden müssen. Am besten wird der Oktopus vor allen weiteren kalten oder warmen Zubereitungen gekocht. In kaltem Salzwasser (10 g/Liter) mit 2 Lorbeerblättern und dem Saft einer Zitrone aufsetzen. Nach 45 bis 60 Minuten Kochzeit ist er gar. Mit einer Nadel die Garprobe machen, ob er richtig zart ist. In französischen Rezepten findet man oft den Rat beim Kochen einen Korken mit ins Kochwasser zu geben. Vielleicht funktioniert das, wenn man fest daran glaubt. Sobald der Oktopus gar ist, den Schnabel aus der Mitte der Fangarme herausdrücken und wegwerfen. Körper und Fangarme nun zur gewünschten Grösse aufschneiden.

Sepia

Er war mit seinem grossen Farbbeutel früher der Lieferant der Sepiatinte. Da sich seine Aussenhaut schwer lösen lässt, wird er fast immer enthäutet mit weissem Fleisch angeboten. Meist ist er dann auch schon ausgenommen. Sollte das nicht geschehen sein, zuerst die Fangarme mit dem Kopf herausziehen und den Kopf von den Fangarmen trennen und wegwerfen. Aus der Mitte der Fangarme den Schnabel entfernen. Die Fangarme, die in den Saugnäpfen kleine Chitinplättchen enthalten können, mit den Händen kräftig abreiben. Sein dickfleischiger ovaler bis runder Körper lässt sich von der Unterseite leicht öffnen und säubern. Aus den Innereien kann man den Tintenbeutel für schwarzen Risotto, schwarzen Pastateig, schwarze Paella oder dunkle Meeresfrüchtesaucen verwenden. Dafür den Tintenbeutel in ein kleines Sieb geben. Das

Sieb auf einen Teller mit 3 EL Weisswein, Fischfond oder Wasser setzen. Nun mit einem Holzlöffel kräftig durcharbeiten, bis die Flüssigkeit für die Weiterverarbeitung tiefschwarz ist. Sepia lässt sich gut kochen, aber auch schmoren oder braten. Kleinere Exemplare sind zarter als grosse Tiere. Die Garzeit kann ziemlich lang sein. Kochen in Salzwasser (10 g/Liter) dauert etwa 40 Minuten. Durch Einstechen prüfen, ob der Sepia gar und zart ist.

Kalamar

Sein Körper hat eine lang gestreckte elegante Form. Bei der Vorbereitung den Kopf mit den Fangarmen aus dem Körper ziehen. Von den Fangarmen Kopf und Schnabel entfernen und wegwerfen. Vom Körper die äussere Haut abziehen, die Innereien entfernen und auswaschen. Der im Ganzen geschlossene dünnfleischige Körper lässt sich vorzüglich füllen. Oder man schneidet ihn zum Ausbacken in heissem Olivenöl in gleichmässige Ringe auf. Eine besondere Form der Zubereitung stammt aus der chinesischen Küche. Dabei wird der Körper längs einmal geteilt. So entstehen aufgeklappt zwei flache Dreiecke. Diese Dreiecke von innen mit einem scharfen Messer im Abstand von 5 mm rautenförmig einschneiden. Bei Anbraten rollt sich das Dreieck nach aussen zusammen. So entsteht durch die rautenförmigen Einschnitte auf der Innenseite ein äusserst attraktives Muster. Die Garzeit ist beim Braten, Grillen und Frittieren kurz. Zu langes Braten oder Grillen macht das Fleisch zäh. Schmoren oder Kochen erlaubt etwas längere Garzeiten.



MIESMUSCHELN IN SAFRANSAUCE

Zutaten für 4 Personen

Schwarze Spaghetti

2 Eier
1 EL Olivenöl
15 g Sepiatinte im Beutel
Salz
125 g Hartweizengriess
125 g Weizenmehl Type 405

Muscheln

2 ½ kg Miesmuscheln mittlerer Grösse
3 Schalotten
1 Möhre
50 g Butter
2 Lorbeerblätter
150 ml Weisswein
Salz
weisser Pfeffer

Safransauce

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 TL Mehl
100 ml Weisswein
150 g Crème fraîche
1 g Safranfäden
Salz
weisser Pfeffer

Ausserdem

Weizengriess
Butter
Minze

Zubereitung

Schwarze Spaghetti

1 Eier mit dem Olivenöl, Sepiatinte und ½ TL Salz verrühren, bis sich die Tinte vollständig vermischt hat. Mehl und Griess zusammen auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Eimasse zufügen und mit einer Gabel langsam mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Sobald die Mischung dickflüssig ist, mit den Händen weiterarbeiten. Nach und nach so viel Mehl einarbeiten, bis der Teig fest und geschmeidig ist. Den fertigen Nudelteig in Klarsichtfolie einschlagen und 1 Stunde kühl ruhen lassen.
2 Anschliessend den Teig portionsweise mit der Nudelmaschine bei weitester Walzenbreite durcharbeiten. Alles wieder zur Kugel formen und nochmals 1 Stunde in Folie eingeschlagen ruhen lassen.
3 Den Teig halbieren und mit der Nudelmaschine in mehreren Durchgängen zu dünnen Bahnen ausrollen. Dabei jedes Mal die Walzen eine Stufe enger stellen, bis der Teig die gewünschte Stärke hat. Die fertigen Teigbahnen antrocknen lassen.
4 Die Spaghetti auf einem mit Weizengriess bestreuten Blech zugedeckt bis zur Weiterverarbeitung trocknen lassen.

Muscheln

1 Muscheln unter fliessendem Wasser mit einer harten Bürste gründlich reinigen. Schalotten und die Möhre schälen und beides fein würfeln.
2 In einem Topf Butter aufschäumen. Die Schalotten- und Möhrenwürfel darin hellandünsten. Muscheln, Lorbeerblätter und Weisswein zufügen. Mit Salz und Pfefferwürzen und zugedeckt kräftig erhitzen. Dabei mehrmals den Topf rütteln, damit die Muscheln sich besser öffnen. Sobald sich alle Muscheln geöffnet haben, den Topf vom Herd nehmen.

3 Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Noch fest geschlossene Muscheln wegwerfen. Das Muschelfleisch zugedeckt warm halten. Ein Sieb mit einem 4-fachgefalteten Küchentuch (besser Passiertuch) auslegen. Den Muschelsud ohne Bodensatz passieren und 150 ml für die Sauce abmessen.

Safransauce

1 Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter hell andünsten. Das Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Weisswein, Crème fraîche und den Muschelsud zufügen. In 10 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen.
2 Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Safranfäden zufügen und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen.
3 Muscheln in der Sauce erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Die schwarzen Spaghetti in Salzwasser (10 g/Liter) in 4 bis 5 Minuten al dente kochen, abgiessen und feucht halten. Sofort mit ein wenig Butter mischen. Mit den Muscheln und der Safransauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Minze garnieren.

Anmerkung

Verwenden Sie für den Nudelteig in Beuteln abgepackte Sepiatinte. Sie können aber auch die Tinte aus der Tintenblase eines frischen Sepia verwenden. Dafür den Tintenbeutel in ein kleines Sieb geben. Das Sieb auf ein Tellerchen in 3 EL Wasser oder Weisswein setzen. Nun mit einem Holzlöffel kräftig durcharbeiten, bis die Flüssigkeit für die Weiterverarbeitung tiefschwarz ist. Sepiatinte als Färbemittel ist nahezu neutral im Geschmack. Sie bleibt beim Kochen in der Pasta und färbt nicht das Kochwasser.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

5-tlg. Set: Nudelmaschine mit Motor und 3 Walzen
Nr. 526G01
Fr. 239,95



Safranfäden 1 g
Nr. 22H01
Fr. 14,95



Passiertücher 2 Stück
Nr. 028U25
Fr. 26,95



JAKOBSMUSCHELN AUF LIMETTEN-VANILLE-SAUCE MIT INGWER-GEMÜSE-JULIENNE

Zutaten für 4 Personen

Jakobsmuscheln

8 frische Jakobsmuscheln
1 EL Olivenöl, 1 EL Butter
Salz, Pfeffer
Zitronenthymian

Limetten-Vanille-Sauce

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, 1 EL Butter
150 ml Weisswein
250 ml Fischfond, 150 g Sahne
1 Zweig Zitronenthymian
Saft von 1 Limette
1 Vanilleschote, Salz, Pfeffer
60 g kalte Butter, in Würfeln

Ingwer-Gemüse-Julienne

2 Möhren, 1 Stück Sellerie
1 Stange Lauch, nur der weisse Teil
1 Zucchini, 1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, 1 EL Butter
1 TL fein geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Jakobsmuscheln

1 Die Muscheln mit der gewölbten Seite nach unten einige Sekunden in eine heisse Pfanne legen. Sobald sie sich etwas öffnen, mit dem Messer an der flachen Seite entlangschneiden, dabei den Muskel von der Schale trennen und den Deckel abheben.
2 Das Muschelfleisch mit dem Messer aus der unteren Schale lösen und die Häutchen sowie den faserigen Rand entfernen. Das Muschelfleisch mit dem orangefarbenen Corail (Rogen) unter fließendem Wasser gut säubern, mit Küchenpapier trocken tupfen und kühl stellen. Die beim Parieren entstandenen Muschelreste ebenfalls säubern und für die Sauce beiseite stellen.

Limetten-Vanille-Sauce

1 Schalotte und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. In einer Kasserolle das Olivenöl sowie 1 EL Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Den Knoblauch zufügen, kurz mit anschwitzen, dann mit Weisswein ablöschen. Alles mit Fischfond und Sahne auffüllen, Zitronenthymian, Limettensaft sowie die Muschelreste zufügen und kurz köcheln lassen.
2 Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und beide Schotenhälften nochmals quer halbieren. Beide Schotenhälften jeweils nochmals quer halbieren. Das Mark mit den Schoten in die Sauce geben und diese um ein Drittel einkochen lassen. Die Vanilleschotenstücke herausnehmen, abspülen und für die Garnitur beiseite legen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ingwer-Gemüse-Julienne

1 Die Möhren und den Sellerie schälen und beides in etwa 4 cm lange feine Stifte schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne, 4 cm langen Streifen schneiden. Die Zucchini von Stiel- und Blütenansatz befreien, ringsum etwa 3 mm dicke Scheiben abschneiden und diese ebenfalls in dünne Streifen schneiden, den Rest anderweitig verwenden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
2 In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin hell anschwitzen, dann die Möhren- und Selleriestifte kurz mitanschwitzen. Den Lauch zufügen und ganz zum Schluss die Zucchinistreifen untermischen. Das Gemüse al dente garen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals kurz erhitzen und die kalten Butterwürfel mit dem Pürierstab untermischen (montieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce schaumig aufschlagen. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen und das Muschelfleisch mit dem Corail darin von jeder Seite knapp 1 Minute braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Jakobsmuscheln mit der Gemüse-Julienne auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Limetten-Vanille-Sauce umgiessen und alles mit Zitronenthymian und einem Stück Vanilleschote garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEP. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Hagen Grote Fischfond

3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H04
Fr. 19,95



Julienne-Schneider

Nr. 264B02
Fr. 39,95



Vario-Pürierstab

Nr. 386G01
Fr. 109,95



SEPIA-MEERESFRÜCHTE-RAGOUT MIT GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

Sepia-Meeresfrüchte-Ragout

2 küchenfertige Sepien
200 g Lachsfilet
12 Garnelenschwänze
2 EL Olivenöl
200 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt
1 g Safranfäden
Salz, Pfeffer

Gemüse

2 festkochende Kartoffeln
2 rote und 1 grüne Paprikaschote
1 Bund Lauchzwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Ausserdem

Zitronensaft, Petersilie

Zubereitung

Sepia-Meeresfrüchte-Ragout

1 Jede Sepia gründlich waschen und den Kopf mit den Fangarmen vom Körper trennen. Den Kopf hinter den Fangarmen abschneiden. Aus der Mitte der Fangarme den Schnabel herausdrücken. Kopf und Schnabel wegwerfen. Die Fangarme unter fließendem Wasser kräftig abreiben, um die winzigen Chitinplättchen der Saugnäpfe abzustreifen. Dann den Chitinschild aus dem Körper entfernen und ebenfalls wegwerfen. Die Sepien waschen, längs halbieren und beide Hälften quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Die Fangarme voneinander trennen und alles kühl stellen.

2 Das Lachsfilet von Haut und eventuell noch vorhandenen Gräten befreien. In etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Garnelenschwänze schälen und den Darm aus dem Rücken lösen. Lachswürfel und Garnelenschwänze ebenfalls kühl stellen.

3 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Sepiastreifen und Fangärmchen darin kräftig anbraten. Die dabei austretende Flüssigkeit auf grosser Flamme einkochen. Sobald die Sepiastreifen ganz trocken sind, den Fischfond und das Lorbeerblatt zufügen. Bei verringerter Hitze in etwa 20-30 Minuten weich kochen (Garprobe machen). Falls der Fischfond zu schnell verkocht, noch Wasser zufügen.

4 Sobald das Sepiafleisch zart ist, die Safranfäden zugeben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte jetzt sirupartig eingekocht sein. Nun die Lachswürfel zufügen und unter gelegentlichem Schwenken 3-4 Minuten mitgaren. Die Garnelenschwänze zugeben und einige Minuten mitbraten. Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse

1 Kartoffeln schälen, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Paprikaschoten erst längs halbieren und dann vierteln. Samen, Stielansatz und Scheidewände entfernen. Nun die Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und schräg in 3 cm lange Stücke teilen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

2 In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Paprikastreifen mit den Kartoffelstiften darin leicht bräunen. Sobald Kartoffeln und Paprika knapp gar sind, die Lauchzwiebeln zufügen und 2 Minuten mitbraten. Knoblauch zum Gemüse geben und weitere 2 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Das Sepia-Meeresfrüchte-Ragout vorsichtig mit dem Gemüse mischen. Auf vorgewärmte Teller verteilen. Alles mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Petersilienblättchen garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

Lorbeer aus der Türkei
Nr. 545Z01
Fr. 11,95



Küchenmesser
Nr. 006H01 Fr. 12,95



Beschichtete All Clad Pfanne
Ø 20 cm, 4,8 cm hoch
Nr. 248U04
Fr. 240,00



HUMMER-TAGLIATELLE

Zutaten für 4 Personen

Hummer

2 lebende Hummer, je etwa 500 g
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
Hummersauce
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 Stück Sellerie
1 Stück Lauch, nur der weisse Teil
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
4 EL Cognac
1 Glas Weisswein
2 Tomaten
½ l Fischfond
1 kleines Bund Estragon
Cayennepfeffer
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Tagliatelle

200 g Weizenmehl
½ TL Salz
1 EL Olivenöl
1 Ei, 1 Eigelb

Ausserdem

Estragonblättchen

Zubereitung

Hummer

1 Die Hummer waschen und einzeln nacheinander kopfüber 1 Minute in sprudelnd kochendes Wasser geben. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
2 Hummer zwischen Brustpanzer und Schwanz teilen. Schwanzteil auslösen und den über den Rücken verlaufenden dunklen Darm entfernen. Hummerfleisch in dünne Scheiben schneiden. Scheren abdrehen, mit dem Messerrücken aufklopfen und das Fleisch auslösen. Scheren- und Schwanzfleisch kühl stellen.
3 Den Brustpanzer der Länge nach teilen und den kleinen, Kies enthaltenden Magensack wegwerfen. Alle fleischigen Teile sowie den grünlichen Corail entnehmen und für die Sauce kühl stellen.

Hummersauce

1 Hummerkarkassen grob zerkleinern. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Möhre und Sellerie schälen, Lauch putzen, gründlich waschen und das Gemüse grob würfeln.
2 In einer Kasserolle das Olivenöl erhitzen und die zerkleinerten Hummerkarkassen darin anrösten. Schalotten, Knoblauch und das gewürfelte Gemüse zufügen und mitrösten. Dann das Tomatenmark einrühren. Mit Cognac übergiessen, flambieren und alles mit Weisswein ablöschen.
3 Die Tomaten fein hacken und zusammen mit dem Fischfond, Estragon und 1 kräftigen Prise Cayennepfeffer zufügen. Die Hummerkarkassen sollen knapp von Flüssigkeit bedeckt sein. Bei Bedarf noch etwas Wasser angiessen und alles 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
4 Die Sauce durch ein feines Sieb in eine Kasserolle passieren und dabei alle Zutaten gut ausdrücken. Anschliessend die Hummersauce auf etwa 250 ml einkochen.

5 Sahne unterrühren und die Sauce nochmals 5 Minuten sämig reduzieren. Die beiseitegestellten Hummerinnereien (Corail) zufügen und in der Sauce mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Estragon, etwas Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle

1 Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde ins Mehl drücken und Salz, Olivenöl, Ei und Eigelb hineingeben. Eier in der Mulde mit einer Gabel leicht verquirlen und mit dem Mehl vom Rand verrühren.
2 Dann den Teig mit den Händen kräftig kneten, bis er glatt ist und nicht mehr klebt. Sollte der Teig noch klebrig sein, etwas Mehl einarbeiten. Ist er zu fest, ein wenig Wasser zufügen. Dann den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden ruhen lassen.
3 Den Nudelteig mit der Nudemaschine in mehreren Durchgängen dünn ausrollen. Dafür den Walzenabstand erst auf die grösste Stufe einstellen. Dann den Abstand bei jedem Durchgang reduzieren, bis möglichst dünne Teigplatten entstanden sind.
4 Die Teigplatten anschliessend mit einem entsprechenden Aufsatz oder von Hand in breite Tagliatelle schneiden. Dafür die Teigplatten kurz antrocknen lassen, bis sie fest, aber noch biegsam sind. Nun von der schmalen Seite her locker aufrollen. Die Teigrolle mit einem scharfen Messer in etwa 7 mm breite Streifen schneiden. Aufgerollte Tagliatelle auseinanderziehen und bis zum Kochen auf einem bemehlten Backblech trocknen lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Hummerfleisch 3 Minuten in Butter anbraten, in die Hummersauce geben und 10 Minuten bei 80 °C in der Sauce ziehen lassen. Tagliatelle in Salzwasser in ca. 4 bis 5 Minuten al dente kochen. Abgiessen und sofort mit der Sauce mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Estragon garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

Knoblauchwürfler
Nr. 013Q02
Fr. 26,95



Stielkasserolle mit Deckel
Ø 20, 12,5 cm hoch, 3,8 l Inhalt
Nr. 646G08422
Fr. 174,95



Pasta-Vollautomat
Nr. 286D01
Fr. 359,95



SCHWARZER SEPIA-RISOTTO

Zutaten für 4 Personen

Schwarzer Sepia-Risotto

600 g Sepia (Tintenfisch)
3 EL Olivenöl
1 Schalotte
300 g Risottoreis (Vialone Nano oder Arborio)
1 Glas Weisswein (100 ml)
800 ml heisser Fischfond
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 EL Butter, in Würfeln
3 EL gehackte glatte Petersilie
Saft von 1 Zitrone

Ausserdem

8 g Sepia-Tinte im Beutel
Petersilie
Zitrone

Zubereitung

Schwarzer Sepia-Risotto

- 1 Sepia von den Innereien befreien und gut waschen. Wenn vorhanden, die Tintenbeutel aufbewahren. Die Chitinstückchen von den Saugnäpfen der Fangarme abreiben und den Schnabel entfernen. Die Fangarme auseinanderschneiden. Sepiakörper einmal längs teilen, dann quer in 5 mm breite Streifen schneiden.
- 2 Olivenöl in einem Topf erhitzen und alle Tintenfischeile darin 8 Minuten sehr kräftig anbraten. Die Schalotte schälen, fein würfeln und zufügen. Dann die Hitze reduzieren und die Schalottenwürfel mit dem Sepia in 3-4 Minuten glasig dünsten.
- 3 Den Risottoreis zugeben und unter ständigem Rühren mit dem Holzlöffel glasig werden lassen. Mit Weisswein ablöschen. Sobald der Weisswein verdampft ist, unter Rühren den heissen Fischfond angossen. Knoblauch pellen, fein hacken und zum Reis geben.
- 4 Die Tintenbeutel in ein kleines Sieb geben. 3 EL Weisswein in ein Tellerchen giessen. Das Sieb daraufsetzen und die Tintenbeutel im Sieb mit einem Holzlöffel kräftig durcharbeiten, bis der Wein auf dem Tellerchen tiefschwarz ist. Die Mischung zum Reis geben. Waren die Sepien schon ausgenommen und sind keine Tintenbeutel vorhanden, fertige Sepia-Tinte aus dem Tütchen in den Reis rühren.
- 5 Den Risotto 18 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Der Risotto soll gegen Ende der Garzeit eine locker-cremige Konsistenz haben. Wenn er zu trocken wird, noch etwas heissen Fond unterrühren.
- 6 Den Risotto vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Vor dem Servieren Butterwürfel und Petersilie unter den Reis rühren und mit Zitronensaft beträufeln. Den Sepia-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilienblättchen und Zitronenstückchen garnieren.

Anmerkung

Die spanische „paella negra“ bereitet man nahezu genauso zu. Statt der Schalotte werden 1 grosse Zwiebel und zusätzlich 2 längliche, spitze grüne Paprika in Würfeln, 1 gehackte Tomate und doppelt so viel Knoblauch verwendet. Die „paella negra“ wird im Gegensatz zum Risotto nicht umgerührt. Durch die besonders flache Form der Paella-Pfanne verkocht die Flüssigkeit stärker. Dadurch ist eine „paella negra“ wesentlich trockener als ein Risotto.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEP: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

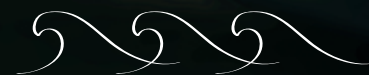
Risottoreis Arborio 1kg
Nr. 407P01
Fr. 14,95



Kochtopf mit Deckel Ø 24 cm,
18,5 cm hoch, 4,7 l Inhalt
Nr. 646G06
Fr. 224,95



Hagen Grote Weisswein CA'N VEY
1 Flasche à 0,75 l
Nr. 016KD04
Fr. 12,95



GARNELEN PILZ-RISOTTO

Zutaten für 4 Personen

Risotto

2 Schalotten
3 EL Olivenöl
300 g Risottoreis (Vialone Nano oder Arborio)
1 Glas Weisswein (100 ml)
800 ml heisse Geflügelbrühe
1 Knoblauchzehe
30 g Butter, in Stücken
Salz, Pfeffer

Pilze

250 g frische Pilze (2–3 Sorten, je nach Saison und Marktangebot)
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Garnelen

12–18 frische Garnelen, je nach Grösse
2 EL Olivenöl
Salz
Rucolablättchen

Zubereitung

Risotto

1 Schalotten schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Reis zufügen und 2 Minuten leicht anbraten. Mit dem Weisswein ablöschen. Sobald der Wein verdampft ist, unter Rühren die heisse Geflügelbrühe angiessen.
2 Knoblauch pellen, pressen und zum Reis geben. Den Risotto zuerst auf lebhafter, dann auf kleiner Flamme 18 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Sollte der Reis zu fest werden, noch etwas Flüssigkeit zufügen. Der Risotto sollte eine cremig-flüssige Konsistenz haben.
3 Den Topf vom Herd nehmen und die Butterwürfel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Pilze

1 Die Pilze nur trocken mit dem Pinsel und einem spitzen Messer säubern. Möglichst nicht waschen, da sie sich sofort mit Wasser vollsaugen. Kleinere Pilze im Ganzen verwenden, grössere Exemplare in gleich grosse Stücke teilen.
2 In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen und die Pilze darin gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen

1 Von den Garnelen die Köpfe abdrehen, gut säubern und für die Garnitur beiseite stellen.
2 Die Schale der Garnelenschwänze über den Rücken mit der Küchenschere aufschneiden und den dunklen Darm entfernen. Die Garnelenschwänze bis auf das Schwanzstück schälen. Längs in der Mitte teilen, sodass beide Teile noch durch die Schwanzflosse verbunden bleiben.
3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Garnelenschwänze und Garnelenköpfe darin 1–2 Minuten braten und salzen.

Fertigstellen und Anrichten

Gebratene Pilze unter den Reis heben und den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebratenen Garnelenschwänze auf dem Pilz-Risotto verteilen. Je 2 Garnelenköpfe als Garnitur aufrecht in die Mitte stellen und mit einigen Rucolablättchen dekorieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEP. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

Knoblauchpresse
Nr. 055B03
Fr. 44,95



Natives Olivenöl Ca'n Vey
extra virgin 0,75 l
Nr. 981H06
Fr. 36,95



Geflügel-Consommé
1 Glas
Nr. 306G01
Fr. 14,95



PROBIEREN SIE AUCH



Warm geräuchertes Lachsforellenfilet mit Apfel-Sellerie-Creme >



Lachsforelle in Blätterteig mit grüner Estragonsenf-Sauce >



Rote Beete Matjessalat >



Languste mit Safransauce und schwarzen Spaghetti >



Sepia-Meeresfrüchte-Ragout mit Gemüse >



Zander mit Pilz-Flan auf Spinatcreme >



Meeresfrüchte-Zitronengrasspiesse >



Hummer in der Schale >



Gratinierte Austern >

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.ch](https://www.hagengrote.ch) >