



Fotos: Markus Leser

Ein Sommer-Menü mit Fisch und Wein

Jedes Felchen birgt die Seele des Sees

Der Bodensee: Nur langsam haben wir uns mit der LandZunge ans schwäbische Meer gewagt, zuerst wollten wir das Hinterland entdecken. Bis wir uns auf eine Kreuzfahrt gewagt haben, den See siedeln ließen. Vier Schiffe haben in diesem Sommer auf dem See die LandZunge-Flagge gehisst, höchste Zeit also, den See in diesem Heft einmal gebührend zu feiern.

Den See und vor allem den Geschmack des Sees! Unser LandZunge-Koch Ralf Hörger kennt und liebt den See und die Fische. Mit diesem Sommer-Menü genießen Sie gesund, Sie holen sich den See zu sich nach Hause. Und ganz klar:



Das Felchen wird zum Hauptdarsteller – in ihm steckt wahrlich die Seele des Sees!

Angerichtet haben wir das Menü direkt am See, in einem attraktiven Torkel zu Nonnenhorn. Winzerin Erika Hornstein



hat zu jedem Gericht einen passenden Begleiter ausgewählt – so wird die See-Seele fast schon zur Quintessenz, spätestens beim Dessert verstehen sie dann die geheimnisvolle Rede der Winzer vom terroir...

Bratfelchen mit süß-saurer Höri-Bülle

4 Felchenfilets, Salz, Pfeffer, Mehl, zum Wenden Butterschmalz und Öl zum Braten, 1/8 l Essig (Weißweinessig), 1/8 l Fischfond, 60 g Brauner Zucker, 100 g Höri-Bülle (Zwiebel), 100 g Wurzelgemüse in feinen Streifen, 1 TL Pimentkörner, 1 TL EL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Senfkörner, 1 Lorbeerblatt

Die Felchenfilets abwaschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen. In Mehl wenden. Das Butterschmalz und das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Felchen darin auf jeder Seite ca. 4 Minuten knusprig braun braten und auf einer dicken Lage Küchenkrepp abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Essig und den Fischfond aufkochen, alle Gewürze hinein geben und simmern lassen. Nach 10 Minuten die in Spalten geschnittenen Zwiebeln und das Wurzelgemüse zugeben, nochmals aufkochen und weitere 5 Minuten simmern lassen. Die Felchenfilets abwechselnd mit der Beize in ein Gefäß schichten. Das Gefäß verschließen und mind. 4 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Die Höri-Bülle ist eine rote und milde Zwiebel, die fast nur auf der Höri gedeiht und in zwischen in die Arche des Geschmacks aufgenommen worden ist.



Mousse von geräuchertem Bodenseefelchen

1 Schalotte, 1 EL Butter, 50 ml Bodensee-Wein (weiß), 150 ml Fischfond, 100 ml Sahne, 1 Schuss Wermut (Noilly Prat), 400 g Felchenfilet, geräuchert, 5 Blatt Gelatine, 250 g geschlagene Sahne, 1 EL Felchen-Kaviar, Salz und Pfeffer, Kerbelzweig

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Schalotten schälen, Würfel schneiden und in einem Topf mit der Butter etwas angehen lassen. Mit Wein ablöschen und diesen wieder verkochen lassen. Fisch-Fond, Noilly-Prat, Sahne und die geräucherten Felchenfilets zufügen. Etwas köcheln lassen, anschließend in einer Küchenmaschine fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Etwas nachschmecken und die ausgedrückte Gelatine zufügen.

Kühl stellen (ca. 1 Stunde) und sobald die Masse anfängt fest zu werden, vor-

sichtig die geschlagene Sahne unterheben.

Mousse in Gläser füllen, und am besten über Nacht kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Felchen-Kaviar und Kerbel dekorieren.

Presssack von Bodensee-Fischen

100 g Lachsforellenfilet, 100 g Saibling-Filet, 100 g Zanderfilet, 100 g Bodensee Felchenfilet, 0,4 l Fischfond, 8 Blatt Gelatine, Noilly-Prat, Zitrone, Salz und weisser Pfeffer aus der Mühle, 300 g weißer Rettich, Schwarzer Sesam, Schnittlauch, LandZunge Apfelessig, Rapsöl, 100 g Joghurt, 2 cl Rapsöl, 1 EL Fischfond, Zitrone, Salz

Die Fischfilets in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Kurz in Butter anschwitzen (so dass der Fisch noch glasig ist) und erkalten lassen. Fischfond erhitzen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen, mit Noilly-Prat, Zitrone und Salz abschmecken. Nun leicht abkühlen lassen. Die Masse in einen Kunstdarm oder in ein Förmchen füllen und 3 Stunden kühl stellen.

Für den Salat den Rettich schälen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Rettich, Schnittlauch und Sesam vermischen und mit dem Essig und Öl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße die Zutaten vermengen. Eine Presssack-Scheibe auf Rettich Salat anrichten und mit Soße übergießen.

Das Menü

Aperitif: Waldburger Apfel Balsam Star mit Crush-Eis und Mineralwasser – und Minze

Das Beste vom Bodensee Felchen
Bratfelchen mit süß-saurer Höri-Bülle
Mousse von geräuchertem Bodenseefelchen
Presssack von Bodenseefischen auf weißem Rettich Salat

Bouillabaisse von Bodensee Fischen

Saures Leberle vom Bodensee-Felchen
Gebratene Griesnockerln

Bodensee-Zander aus dem Römertopf
mit viel Gemüse und Graupenrisotto

Dreierlei von Bodensee Erdbeeren
Erdbeer-Quark-Mousse, Erdbeeren Sülze und
Erdbeeren mit Zabaione





Bodensee Zander aus dem Römertopf mit viel Gemüse und Graupenrisotto

**800 g Zanderfilet,
1/8 l Bodensee Weißwein,
400 g Kartoffeln, 200 g Champignons,
2 mittelgroße Zucchini, 4 Karotten,
2 Petersilienwurzeln, 2 Stück Lauch
(klein), 2 Knoblauchzehen, Estragon,
Kerbel, 1 Zitronenkräutersalz,
Pfeffer**

Den Römertopf wässern!

Das Gemüse waschen und putzen und in feine Streifen schneiden.

Das Zanderfilet abspülen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Nun schräg in Stücke schneiden mit etwas Zitrone säuern, danach würzen mit Kräutersalz und weißem Pfeffer aus der Mühle.

Das fein geschnittene Gemüse in den Römertopf geben. Etwas Kräutersalz und Pfeffer drauf und 2 Zweige Estragon und Kerbel. Nun den Weißwein angießen und darauf den Bodensee Zander legen. Auf den Römertopf den Deckel geben und in den kalten Backofen schieben und ca. 30–40 Minuten bei 200°C im Backofen garen.

Danach den Römertopf aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Gemüse und den Graupenrisotto anrichten. Obenauf noch Zweige von Estragon und Kerbel geben.



Bouillabaisse von Bodensee Fischen

**2 Zwiebel(n), fein gehackt,
2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt,
1 kleiner Fenchel, 1 Lauchstange,
1 Petersilienwurzel, 2 Kartoffeln,
1 Karotte, 5 Tomaten, gehäutet und entkernt,
4 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark,
1 Liter weißer trockener Bodenseewein,
1 Liter Fischfond, 10 Safranfäden,
1 kleiner Bund glatte Petersilie,
100 g Zanderfilet ohne Haut,
100 g Hechtfilet ohne Haut,
100 g Felchenfilet, 100 g Seeforelle,
Salz und Pfeffer**

Die fein gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen in einem großen Topf im Rapsöl glasig anschwitzen. Geputztes und fein geschnittenes Gemüse dazugeben, dann die geschälten und gewürfelten Kartoffeln das Tomatenmark dazugeben und gut durchrühren.

Mit Wein und Fischfond ablöschen, die Safranfäden einstreuen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und ca. 5 Minuten in der köchelnden Brühe gar ziehen lassen. Anschließend die Suppe abschmecken und die Tomatenwürfel darin erwärmen. Fein gehackte Petersilie darüber streuen.



„Saures Leberle“ vom Bodenseefelchen mit gebratenen Grießnockerln

**300 g Felchen-Leber, 2 Schalotten
in feine Würfel geschnitten,
50 ml trockener weißer Bodensee Wein,
1 Schuss Weißwein Essig, 1/4 l Sahne,
50 g Butter, Salz, Zucker,
Pfeffer aus der Mühle,
Grießnockerln klassisch zubereitet,**

Die Leber waschen und trocken tupfen. In einer großen Pfanne den Butter schmelzen lassen und die fein geschnittenen Schalotten hellbraun anbraten nun die Fisch-Leber dazu geben und unter ständigem Wenden mitbraten. Das geht recht schnell und man muss aufpassen, dass die Leber nicht hart wird.

Dann mit dem Weißwein ablöschen und etwas Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, einer Prise Zucker würzen. Zum Schluss je nach Gusto mit Weißwein Essig abrunden (Vorher die Leber nicht salzen, da sie sonst hart wird!).

Dazu passen gebratene Grießnockerl(n)

Die besten Tropfen zum Menü

Der originelle Aperitif: Apfelbalsam Star Waldburg

Zum Felchen ist eine Riesling-Spätlese eine allererste Wahl

Die Bouillabaisse vom Bodensee wird ideal begleitet von einem originären Gewürztraminer

Das saure Leberle vom Felchen verlangt einen fruchtigen Wein mit wenig Säure: Erika Hornstein empfiehlt einen Sauvignon blanc

Der Bodensee-Zander aus dem Römertopf braucht einen starken Gegenspieler – den Cabernet Mito von Winzer Hornstein. Ein edler Rotwein in einer ausgefallenen Flasche

Das Dessert mit den Erdbeeren kennt nur eine Wahl: Die preisgekrönte Rieslaner Auslese. Mit diesem Tropfen kann es gerne Abend werden...



Erdbeeren-Quark-Mousse

**350 g Erdbeeren,
250 g Magerquark,
50 ml Erdbeer-Sirup,
4 EL Zucker, 300 ml Sahne,
4 Blatt weiße Gelatine,
50 g Schokoladenraspel**

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, Erdbeersirup und Zucker verrühren. Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen.

250 g Früchte pürieren und unter die Quarkmasse ziehen.

Gelatine bei milder Temperatur auflösen, mit einem Schneebesen unter den Erdbeerquark ziehen. Sahne steif schlagen und unterheben.

Erdbeer-Quark-Mousse in eine Form füllen und im Kühlschrank mehrere Stunden fest werden lassen. Creme mit den übrigen Erdbeeren garnieren und mit geraspelter Schokolade bestreuen.

Erdbeersülze mit Rhabarberschaum

**500 g Erdbeeren, 6 Blatt Gelatine,
1/4 Liter Apfelsaft, 2 cl Edelbrand,
2 cl Zitronensaft**

Erdbeeren waschen. 4 Erdbeeren zum Garnieren zur Seite legen. Die restlichen Erdbeeren in schöne Stücke schneiden und in eine Terrinen-Form geben.

6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Apfelsaft erhitzen und Zitronensaft und Edelbrand dazugeben, die Gelatine darin auflösen. Restliche Erdbeeren schneiden und in die Form geben. Saft über die Erdbeeren geben. In den Kühlschrank stellen.

Vor dem Anrichten Rhabarber Saft mit einem Schneebesen schaumig schlagen und auf die Erdbeer-Sülze geben.

Erdbeer-Zabaione

**250 g Erdbeeren, 1 Ei, 2 Eigelb,
50 g Zucker, 3cl Cox Orange-Edelbrand,
1 TL Zitronensaft,
1 TL gehackte Haselnüsse,
Zitronenmelisse**

Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Einige beiseite legen. Ei, Eigelb, Zucker und Cox Orange Edelbrand gut verrühren, mit dem Schneebesen im heißem Wasserbad dick-schaumig schlagen, mit Zitronensaft abschmecken.

Die Erdbeeren auf Schälchen verteilen, Zabaione darüber geben. Mit Erdbeeren, Haselnuss und Zitronenmelisse verzieren.