



# Tatort: Düsseldorf | Mallorca

Startseite	Lesungen	El Gustario de Mallorca No. 3	El Gustario de Mallorca No. 2	El Gustario de Mallorca No. 1	Mörderisches Duett
Anthologien	<b>Kulinarische Erlebnisse</b>	Bildergalerie Düsseldorf	Bildergalerie Mallorca	Event buchen	Kontakt / Vita
Restaurants Düsseldorf	Restaurants Mallorca	<b>Rezepte</b>	Esskultur		
Rezepte Mallorca/Spainien	<b>Rezepte Deutschland</b>	Rezepte aus aller Welt			

## Der Knurrhahn



Knurrhahn in der Pfanne! © ewm / pixelio.de

### Die Sauce:

- 400 ml Fischfond
- 125 ml Weißwein, trocken
- 4 cl Wermut (Noilly Prat)
- 200 ml Sahne
- 1 EL Honigsenf
- ½ EL Curry (Madras-Curry)
- 1 TL Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- Salz

### Zubereitung:

Zunächst die stacheligen Flossen und die Kiemen wegen ihrer Bitterstoffe entfernt. Vorsicht dabei, man sticht sich leicht an den Flossen, und das sollte man vermeiden wegen Infektionsgefahr. Den Fisch waschen, mit Küchenkrepp trocknen und mit den Kräutern und dem Knoblauch füllen. Dann den Fisch innen und außen mit Pfeffer und Salz würzen in einen Bratschlauch geben und diesen beidseitig gut verschließen. Einige Male hinein pieksen, damit beim Garen die Luft entweichen kann. Nun den Fisch auf einem Backblech in den kalten Backofen schieben. Achtung die Bratfolie darf nicht die Ofenwände berührt. Temperatur auf 200° einstellen und den Knurrhahn 40 Minuten garen. Sollte er noch nicht ganz durchgegart sein, merkt man es sehr schnell daran, dass sich das Fleisch schlecht von den Gräten schieben lässt. Kein Problem, noch einmal rein in den Ofen und ein paar Minuten warten. Die Sauce braucht etwas mehr Zeit, also sich dieser widmen, bevor der Fisch in den Ofen kommt. Weißwein und Wermut (Noilly Prat) in einer Kasserolle zum Kochen bringen und um die Hälfte reduzieren. Die Sahne in Etappen dazu gießen, Sauce mit den restlichen Zutaten pikant abschmecken und bei geringer Hitze sämig einkochen lassen. Das dauert gut 30 Minuten. Den fertig gegarten Knurrhahn aus der Folie nehmen, enthäuten, das Fleisch filetieren, und die Gräten entfernen. Das Fleisch auf die Teller verteilen und mit der Sauce übergießen. Als Beilagen passen Salzkartoffeln oder Spätzle und Gemüse der Saison dazu.

Nein, nein er knurrt nicht wirklich und schon gar nicht, wenn er auf dem Teller liegt. Dann ist dieser Fisch der reinste Genuss.

Mehr zum Knurrhahn gibt es unter [Esskultur](#) zu lesen.

### Knurrhahn in Senfsoße

#### Zutaten:

- 1 Knurrhahn, ca. 100g
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 4 Blätter Salbei
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- Salz und Pfeffer

**Brigitte Lamberts**  
[info@brigitte-lamberts.de](mailto:info@brigitte-lamberts.de)

**Brigitte Lamberts - Tatort Mallorca** bei [Facebook](#)





# Tatort: Düsseldorf | Mallorca

Startseite	Lesungen	El Gustario de Mallorca No. 3	El Gustario de Mallorca No. 2	El Gustario de Mallorca No. 1	Mörderisches Duett
Anthologien	<b>Kulinarische Erlebnisse</b>	Bildergalerie Düsseldorf	Bildergalerie Mallorca	Event buchen	Kontakt / Vita
Restaurants Düsseldorf	Restaurants Mallorca	<b>Rezepte</b>	Esskultur		
Rezepte Mallorca/Spanien	<b>Rezepte Deutschland</b>	Rezepte aus aller Welt			

## Knurrhahn auf Paprikasud

### Zutaten:

2 Fischfilets, ca. je 150  
4 Paprikaschoten, gelb oder orange  
2 Schalotten  
2 Zehen Knoblauch  
100 ml Sahne  
1 Zwiebel  
1 Zitrone  
Butterschmalz  
Paprikapulver, edelsüß  
Pfeffer  
Salz  
Zucker

### Zubereitung:

Paprikaschoten putzen und würfeln, die Schalotte in ganz kleine Würfel schneiden. Beides in Butter anbraten. Dann die Knoblauchzehe hineinpressen, die Sahne angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit etwas Zitronensaft, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dann den Fisch wenden und die Pfanne von der Platte nehmen. Weitere 3 Minuten durchgaren lassen. Den Fisch mit Salz würzen und auf dem Paprikasud anrichten. Wer mag, den Fisch mit Zwiebelringen und gelben Paprikaringen garnieren.

Als Beilage eignet sich Gemüserisotto oder Reis mit Basilikum, Thymian und Oregano.

Und natürlich gibt es noch ganz andere Möglichkeiten ... beispielsweise den Knurrhahn in eine dünne Crêpe einwickeln und einfach reinbeißen.

**Brigitte Lamberts**  
[info@brigitte-lamberts.de](mailto:info@brigitte-lamberts.de)

**Brigitte Lamberts - Tatort Mallorca** bei [Facebook](#)

