

Zu Tisch - Sylt | ARTE

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-sylt

Die Rezepte der Sendung

Eingelegte Makrelen

8-12 Stück

Makrelen waschen, salzen und melieren. Anschließend in heißem Fett von beiden Seiten braten

Für den Sud:

- 4 EL Zitronensaft
- 2 Zwiebeln
- 750 ml Wasser
- 250 ml Essig
- 1,5 TL Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 1-3 Lorbeerblätter
- 200 g Zucker

Alle Zutaten zusammen aufkochen und noch heiß über die gebratenen Makrelen gießen. Mindestens 6 Stunden abgedeckt ziehen lassen.



Marinierte Makrelen marokkanisch

- Makrelen
- Cumin (Kreuzkümmel)
- Olivenöl
- Meersalz

Die Makrelen mit Schmetterlingsschnitt filetieren und mit Olivenöl beträufeln. Cumin und Meersalz großzügig auf die Fleischseite geben. Auf dem Grill braten.

Weitere Marinade – Zutaten:

- Ca. 60 ml Olivenöl,
- Saft von 1 Limette,
- Cumin (Kreuzkümmel),
- Kurkuma,
- Paprikapulver
- ½ Bund Petersilie,
- ½ Bund Koriander
- Knoblauch
- Salz
- Ca. 100 g Mehl
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und kleinschneiden.

Knoblauch abziehen und würfeln.

Die Zutaten für die Marinade miteinander vermengen und die Makrelenfilets darin wenden. Kurz ziehen lassen und anschließend in Mehl wenden.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Makrelen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten.

Sylter Pie

- 250 g weiche Butter und Butter für die Kuchenform
- 500 g Mehl
- 1 Backpulver
- 60 g Zucker
- 1 Ei
- Evtl. 1 EL Milch
- 1 Eigelb zum Bestreichen der Teiggitter
- 1 Prise Salz
- Hagelzucker zum Verzieren
- 500 g Backpflaumen ohne Steine

Die Pflaumen am Vortag in einem Topf mit etwas Flüssigkeit kochen und je nach Geschmack mit etwas Zucker süßen. Die Masse erkalten lassen.

Mehl und Backpulver vermischen und mit Butter, Ei, Zucker und einer Prise Salz einen Knetteig herstellen.

Lässt sich der Teig schwer kneten, kann noch etwas Milch dazu genommen werden.

In Folie wickeln und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Eine Tarteform einfetten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Etwa 1/3 des Teiges in die Tarteform legen und einen Rand hochziehen.

Das Pflaumenmus einfüllen und glattstreichen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Aus dem restlichen Teig schmale Streifen abschneiden und gitterförmig auf die Tarte legen.

Die Teigstreifen mit Eigelb bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

Im Backofen ca. 30 Minuten backen.



Tarte de Sylt / Sylter Pie
© Kristian Kähler

Roastbeef im Kräutermantel vom Sylter Galloway

- 2kg Roastbeef
- 4-8 Zweige Rosmarin
- 4 Zehen Knoblauch
- ca. 100 ml Olivenöl mit Kräutern
- Dijon Senf
- Butterschmalz zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Roastbeef unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen.

Rosmarinnadeln abzupfen und kleinhacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls kleinhacken.

Aus Öl, Rosmarin und Knoblauch eine Marinade herstellen und das Fleisch darin min 12 Stunden einlegen.

Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Anschließend das Roastbeef mit Senf bestreichen und von jeder Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Fleisch in einen Bräter legen und anschließend je nach Dicke des Fleisches ca. 2 Stunden im geschlossenen Topf garen.

Der Braten sollte eine Kerntemperatur von 58 Grad (medium) erreichen.

Nach der Garzeit das Roastbeef in frischen Kräutern wälzen und anschließend in Alufolie wickeln.

10 Minuten ruhen lassen und dann in Scheiben schneiden.

Gestopfter Kohlrabi

- 2-4 Kohlrabi
- ca. 500ml Milch
- ca. 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Sahne zum Verfeinern

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.

Milch mit etwas Salz in einem Topf erhitzen, Gemüsebrühe angießen und die Kohlrabi darin ca. 10 bis 15 min. garkochen.

Eventuell mit Sahne verfeinern.

Apfelkoken

- 300 g Mehl
- 40 g Zucker
- 25 g Hefe
- 100 g geschmolzene Butter
- 250 ml Milch (lauwarm)
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- Puderzucker zum Bestreuen
- Pflaumenmus oder Erdbeermarmelade zum Füllen
- neutrales Öl zum Ausbacken
- 1 Futjes-Pfanne

Zubereitung:

Die Zutaten miteinander verrühren, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen. Die einzelnen Mulden der Futjes-Pfanne mit ca. 1/3 Öl füllen und erhitzen. Jeweils einen gut gehäuften Löffel von der Teigmasse in die Mulden füllen und darauf einen Teelöffel Pflaumenmus/Erdbeermarmelade

setzen. Mit frischem Teig verschließen.

Die Bällchen nach ca. 2 Minuten wenden und goldbraun ausbacken.

Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



Appelkoken / Beignets

© Kristian Kähler

Lachsbeize

- 1 Lachshälfte (geräuchert)
- 250 g Salz
- 100 g Zucker (braun)
- 1 Vanilleschote
- Saft von 1 Orange
- 1 Bund Dill, ersatzweise 1 Packung TK-Dill
- Wacholderbeeren
- Piment

Weitere Zutaten für das Lachstürmchen:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 150 g Krabben

Lachs abrausen, trocken tupfen, Gräten entfernen und mit Orangensaft beträufeln.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark auskratzen.

Salz, Zucker und Vanillemark vermischen und den Fisch mit der Hautseite darauflegen. Restliche Zutaten auf dem Lachs verteilen.

Mit Folie abdecken und 24-36 Stunden beizen.

Räucherlachs anschließend in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und in kleine Ringe schneiden.

Avocado und Mango schälen, würfeln und mit den Frühlingszwiebeln und Krabben vermengen.

Anschließend mit Lachswürfel schichten, mit frischem Dill bestreuen und servieren.

Sylter Muscheln in Weißweinsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kg Miesmuscheln
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 50 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 750 ml trockener Weißwein

Zubereitung:

Die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen. Bereits geöffnete oder beschädigte Muscheln entfernen.

Suppengrün putzen, Möhren schälen und alles klein schneiden.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und würfeln.

Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Suppengemüse dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und das Ganze ca. 10 min köcheln lassen.

Die Muscheln in den Sud geben und weitere 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben.

Zwischendurch den Topf mit den Muscheln durchschütteln.

Zum Schluss die Petersilie über die Muscheln streuen und sofort servieren.