



TROPENHAUS

REZEPT BOOKLET

Stör- und Kaviargerichte
aus dem Tropenhaus
Frutigen

www.tropenhaus-frutigen.ch



GEBRATENES STÖRFILET MIT BRATKARTOFFELN UND TROPISCHEM RATATOUILLE

Für 4 Personen

GEBRATENER STÖR

4Stk Störfilet à 120g
20g Butter
Salz & Pfeffer

BRATKARTOFFELN

400g kleine Kartoffeln „Brätler“
30g Butter
20g Olivenöl
Fleur de sel &
Jamaikapfeffer

TROPISCHES RATATOUILLE

400g Zucchini, Rote Peperoni,
Auberginen, alles in feine
Würfel geschnitten
100g Mango und/oder Papaya
und/oder Ananas, in feine
Würfel geschnitten
50g Schalotten, in feine Würfel
geschnitten
2Stk Knoblauchzehen, geschält
und fein geschnitten
50g Mangopulp
50g Butter
30g Olivenöl
Salz & Papayapfeffer

Die Fischfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend in der heissen Butter auf beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Die Kartoffeln im Salzwasser weich kochen. Noch lauwarm vorsichtig schälen und im Butter und Olivenöl goldgelb braten. Mit Fleur de sel und gemahlenem Jamaikapfeffer würzen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten begeben und kurz andünsten. Das restliche Gemüse, ausser die Früchte, begeben und 10 Minuten auf kleinem Feuer dünsten. Zuletzt die frischen Früchte und das Mangopulp dazugeben und mit Salz und Papayapfeffer gut abschmecken.

**STÖR
REZEPT**

POCHIERTES STÖRFILET AN CURRYSAUCE MIT PAPAYA UND FRISCHEM SPINAT

Für 4 Personen

POCHIERTES STÖRFILET

- 4Stk Störfilet à 120g
Salz & Pfeffer
- 1L kräftiger Gemüsesfond
- 2Stk Zitronengras

CURRYSAUCE MIT FRISCHER PAPAYA

- 50g Apfel geschält
- 50g Ananas geschält
- 50g Mango geschält
- 50g Papaya geschält
- 1Stk mittlere Zwiebel
- 1Stk Knoblauchzehe
- 80g Erdnussöl
- 2dl kräftiger Geflügelfond
- 1dl Ananassaft
- 2EL Currypulver
Salz & Pfeffer
- 150g Kokosmilch

SPINAT

- 600g frischer Spinat, gerüstet
und gewaschen
- 2Stk Schalotten
- 1Stk Knoblauchzehe
- 40g Olivenöl
Salz & Pfeffer
- wenig Butter

STÖR REZEPT

Beilage:
Z.B. Ricotta-Tortellini
mit frischen Kräutern

Zitronengras in grobe Stücke schneiden und mit dem Gemüsesfond einmal gut aufkochen. Die Störfilet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im Gemüsesfond bei 80°C (unter dem Siedepunkt) 8-10 Minuten pochieren.

Die geschälte Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und im Erdnussöl andünsten. Die in grobe Würfel geschnittenen Früchte begeben und kurz mitdünsten. Mit dem Currypulver bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Geflügelfond und dem Ananassaft auffüllen. Auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten leicht kochen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, passieren und mit Kokosmilch verfeinern.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Im Olivenöl andünsten und den abgetropften Spinat begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat stetig rühren, damit er nicht anbrennt, nach kurzer Zeit fällt der Spinat in sich zusammen und ist gar. Mit wenig Butterflocken verfeinern.

GRILLIERTES STÖRFILET

- 4Stk Störfilet à 120g
Salz & Pfeffer
- 80g Olivenöl

TANDOORI-GEWÜRZBUTTER

- 200g Butter, schaumig
geschlagen
- 20g Schalotten in feine
Brunoise geschnitten
- 10g Currypulver
- 2Stk Knoblauch gepresst
- 5g Cayenne-Pulver
- 5g Fleur de sel
wenig Olivenöl
- 30g frische Gartenkräuter:
Petersilie, Koriander,
Thymian, Estragon etc.
- 10g grober Senf
- 10g Aceto Balsamico
- 10g Tandoori-Paste

CURRYLINSEN

- 240g Grüne Linsen,
12 Std. eingeweicht
- 1Stk Schalotte
- 2Stk Knoblauchzehe
- 1TL Currypulver
- wenig Olivenöl
- 2dl kräftiger Geflügelfond
Salz & Pfeffer
- wenig frischer Koriander
- wenig Schlagrahm

GRILLIERTES STÖRFILET MIT TANDOORI-GEWÜRZBUTTER AUF CURRYLINSEN

Für 4 Personen

Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets anschliessend im Olivenöl gut wenden. Auf einem gut eingefetteten Grill oder einer Grillpfanne auf beiden Seiten je 3 Minuten grillieren.

Schalotten, Currypulver, Knoblauch, Cayenne-Pulver und Fleur de sel in einer Pfanne, mit Olivenöl, kurz anrösten und anschliessend auskühlen lassen. Die Butter begeben. Gartenkräuter, grober Senf, Aceto Balsamico und die Tandoori-Paste der Butter begeben, gut vermengen und zu Stangen formen oder zu Rosetten spritzen. Kühl stellen.

Schalotten und Knoblauch fein schneiden und mit dem Currypulver im Olivenöl andünsten. Linsen begeben und mit dem Geflügelfond ablöschen. Auf kleinem Feuer kochen, bis die Linsen weich sind. Mit frischem Koriander und wenig Schlagrahm verfeinern.

**STÖR
REZEPT**

GEBACKENES STÖRFILET MIT BASMATIREIS UND MANGOSALSA

Für 4 Personen

GEBACKENES STÖRFILET IN DER ALUFOLIE

- 4Stk Störfilet à 120g
Salz & Pfeffer
- 60g Butter
- 4Stk Thymianzweige
- Wenig Zitronenschale
Salz & Pfeffer

BASMATIREIS

- 120g Basmatireis kurz
gewaschen
- 1Stk Schalotte geschält
- wenig Butter
- 280g Geflügelfond
- 1/2Stk Zitronengras halbiert
Salz & Pfeffer

MANGOSALSA

- 60g Zucker
- 1Stk Schalotten fein geschnitten
- 40g Weissweinessig
- 80g Mangopulp
- 200g Frische Mango in kleine
Würfel geschnitten
- wenig Jamaika-Pfeffer gemörsert
- wenig frischer Koriander gehackt
Salz & Pfeffer

Fisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In der Alufolie mit der Butter, dem Thymian und wenig Zitronenzeste einpacken. Im Ofen bei 180°C ca. 12 Minuten backen.

Die fein geschnittenen Schalotten in Butter andünsten, Basmatireis und das Zitronengras dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Einmal gut aufkochen und im Ofen bei 180°C 20 Minuten, zugedeckt garen.

Zucker leicht karamellisieren. Schalotten begeben und mit dem Essig und dem Pulp ablöschen. Frische Früchte begeben und auf kleiner Hitze ca 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit dem Koriander verfeinern.

**STÖR
REZEPT**

OONA CAVIAR N°103 – TRADITIONNEL AUF KARTOFFELSCHEIBEN MIT HONIG-CHILIRAHM

Für 4 Personen

40g	Oona Caviar N°103 – traditionnel
4Stk	mittlere Raclettekartoffel
wenig	Fleur de sel
100g	Vollrahm
10g	Blütenhonig
wenig	frischer Chili Salz & Pfeffer

**DO
OE**
OONA+
CAVIAR

Die Kartoffel in Salzwasser weich kochen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
Rahm, Honig cremartig einkochen. In den letzten Minuten ein kleines Stück Chili begeben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
Die Kartoffel, noch lauwarm gleichmässig auf Teller verteilen und mit dem Honig-Rahm leicht napieren. Den Kaviar zu Nocken formen und auf die napierten Kartoffel anrichten.

KAVIAR
REZEPT

OONA CAVIAR N°103 – TRADITIONNEL AUF PAPAYASALAT UND STÖRCARPACCIO

Für 4 Personen

- 40g Oona Caviar
N°103 – traditionnel
- 80g frischer Stör, in feine
Tranchen geschnitten
- 10g Olivenöl
- 4Stk dünne Scheiben von der
grünen Zitrone
Fleur de sel
Papayapfeffer
- 150g frische Papaya in kleine
Würfel geschnitten
- wenig frisches Passionsfruchtmark
- wenig Sonnenblumenöl
Salz & Papayapfeffer



Den Stör auf die Teller verteilen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und optional mit den dünn geschnittenen Zitronenscheiben ausgarnieren. Die Papayawürfel mit dem Passionsfruchtmark und Sonnenblumenöl. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf dem Fisch anrichten. Den Kaviar zu Nocken formen und auf den Papayasalat anrichten.

KAVIAR
REZEPT

OONA CAVIAR N°103 – TRADITIONNEL MIT KALBSTARTAR UND WACHTELSPIEGELEI

Für 4 Personen

40g	Oona Caviar N°103 – traditionnel
80g	Kalbfleisch, feine Würfel
10g	Olivenöl, kalt gepresst
Wenig	Schnittlauch Fleure de sel Papayapfeffer
4Stk	Wachteleier
wenig	Olivenöl zum Braten



Das Kalbfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmässig auf 4 Teller anrichten und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Die 4 Wachteleier vorsichtig aufbrechen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl vorsichtig zu Spiegeleiern braten. Den Kaviar zu gleichmässigen Nocken formen, auf das Tartar anrichten und mit dem Wachtel-Spiegel-Ei ausgarnieren.

KAVIAR
REZEPT

OONA CAVIAR N°103 – TRADITIONNEL MIT FENCHEL UND FRISCHKÄSE

Für 4 Personen

- 40g Oona Caviar
N°103 – traditionnel
- 80g Frischkäse wie Mozzarella,
Ziger etc.
- 20g Kaltgepresstes Rapsöl
- wenig Raps von der grünen Zitrone
Fleur de sel & Pfeffer
- 8 Tranchen Fenchel,
hauchdünn geschnitten
- 20g Haselnussöl
- wenig geröstete Haselnüsse,
grob gehackt
Salz & Pfeffer



Den Fenchel kurz im Salzwasser kochen, lauwarm mit Haselnussöl, den Haselnüssen und Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse mit dem Rapsöl, den Gewürzen und optional mit dem Raps marinieren und zusammen mit dem Fenchel auf kleinen Tellern anrichten.

Den Kaviar zu Nocken formen und auf den Fenchel-Käse anrichten.

KAVIAR
REZEPT