



ODE AN DIE OSTSEE

Fangfrischer Fisch und zartes Gemüse machen dieses Gericht zu einem **MEERESGRUSS** erster Güte

Ceviche von der Meeräsche

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

FÜR DIE AVOCADO-CREME: ■ 2 reife Avocados
■ 1 Frühlingszwiebel ■ ½ milde rote Chili, entkernt, in ganz feine Würfel geschnitten ■ 1 Zweig Koriander
■ einige Tropfen Zitronensaft

FÜR DIE SALSA: ■ 1 kleine Frühlingszwiebel oder rote Zwiebel, 4 reife Tomaten, entkernt, nach Geschmack enthäutet ■ 2 EL Tomatensauce

■ 1 milde rote Chili, entkernt, in kleine feine Würfelchen geschnitten ■ Salz, Zucker, Pfeffer

FÜR DIE CEVICHE: ■ 400 g Meeräschenfilet, ohne Haut und Gräten
■ 4 Frühlingszwiebeln ■ 1 Limone
■ Tabasco ■ Salz, Pfeffer ■ 150 g Crème fraîche ■ gemischter Blattsalat zum Anrichten

1

Den Fisch mindestens zwei Stunden vor dem Servieren in eineinhalb Zentimeter große Würfel schneiden und mit Frühlingszwiebeln, Limonensaft,

Tabasco, Salz und Pfeffer nach Geschmack roh marinieren.

2

Das Avocado-Fleisch aus der Schale lösen und mithilfe einer Gabel in einer kleinen Schüssel zusammen mit einer Frühlingszwiebel, Chili, Koriander und einigen Tropfen Zitronensaft zerdrücken. Abdecken und kurz ziehen lassen. Für die Salsa die Zwiebel fein würfeln, die

Tomaten etwas gröber würfeln und mit den anderen Zutaten und der Tomatensauce vermischen. Abschmecken.

3

Zum Anrichten eine kleine Schüssel mit einem Blatt Klarsichtfolie auslegen und zuerst den marinierten Fisch hineingeben, glattstreichen. Darauf Tomatensalsa, Crème fraîche und Avocado-Creme nacheinander schichten und jeweils glattstreichen. Diese Form dann gut durchkühlen und kurz vor dem Servieren auf eine Platte stürzen, die Folie abziehen und mit gemischtem Blattsalaten umlegen.



Bewusst genießen
Seit 2008 hat Sternekoch Tillmann Hahn in der Küche der Yachthafenresidenz „Hohe Düne“ in Warnemünde das Sagen. In seinem Buch liefert er neben 29 Rezepten Tipps für den Fischkauf und Anregungen zum bewussten Umgang mit dem Thema Nachhaltigkeit. („Hahn kocht Fisch“, Klatschmohn Verlag, 270 S., 19,95 Euro)

MEERES- RAUSCHEN



Geangelt:
Porzellanteller
mit Fischmotiven
von Knurrhahn
bis Hering
(Zara Home,
ca. 6 Euro, www.zarahome.de)

Grillreuse: Der Fischbräter
mit Bambusgriff hält Zander & Co.
beisammen (Sagaform,
ca. 20 Euro, www.sagaform.com)



Sturmfest: Solar-
betriebener
LED-Leuchtturm aus
Kunststoff für
lange Abende auf
Terrasse oder Balkon
(Tchibo, ca. 20 Euro,
www.tchibo.de)



Für die Koje: Das Baumwollkissen
„Yacht Club Anchor“ ist perfekt
für ein Schläfchen unter
Deck (Riviera Maison,
ca. 85 Euro, www.riviera-shop.de)



Kombüse-Star:
Der Fischentschupper
„Profi Plus“ aus Edelstahl
sorgt für glatten Genuss
(WMF, ca. 30 Euro,
www.wmf.de)



Exotisch: „Kobe Sushi Set“
aus Bambustablett und
-stäbchen sowie Porzellan-
schälchen für Sojasoße
und Wasabi (Legnoart, ca.
36 Euro, www.extralounge.de)

