

Fiskekogeboek

Her er nogle opskrifter, som rækker lidt ud over det sædvanlige. De traditionelle, udmærkede retter som stegt rødspætte og kogt torsk er ikke taget med, for dem kender alle jo. Så her er lidt inspiration til dem, der har lyst til at prøve noget nyt. Opskrifternes sværhedsgrad er markeret med en, to eller tre stjerner.

Klik i indholdsfortegnelsen for at gå til den enkelte opskrift. Hvis du vil læse i efterskriftens almene oversigt over, hvordan man koger og steger fisk, så klik på [Oversigt](#). Den erfarne fiskekok kan næppe lære noget nyt, men den mindre øvede kan måske få gode råd og tips.

Bars (Havaborre), grillstegt med fennikel *

Blæksprutte med ingefær og grønne peberkorn *

Blæksprutte, grillstegt med rød peberpuré*

Blæksprutte med rejer *

Blæksprutteragout med salturt *

Blåmuslinger med rude (munkemuslinger) *

Blåmuslinger, gratineret med salvie og valnødder **

Fiskesuppe med æbler ***

Fjæsing, dampet i spinat *

Geddeboller med salvie og æblemynte *

Havkat med andelever**

Havkat, grillstegt*

Havtaskekæber med gul sauce*

Hellefisk med kvan*

Helt, dampet med salvie**

Hornfiskfilet, grillstegt *

Hornfisk, hel grillstegt med hvidløg **

Hummer glaseret med lynghonning**

Hummer tilberedt med løg**

Jomfruhummer flamberet med frugtbrændevin**

Jomfruhummer, sauteret**

Jomfruhummer på spid*

Jomfruhummertatar*

Kammusling med brombærgele*

Kammusling, let ristet med agurk**

Kammusling med sort peber*

Kammuslingtatar*

Karpe farseret med krydderurter, smørdampet**

Klipfisk med hummerskørhatte – super nordisk*

Klipfisketerrine***

Knivmusling med egen coral*

Knurhane med blåmuslinger***

Krebs med rude og fennikel**

Kulmule med Kruset Foldhat*

Laks, pocheret med rejemousse***

Laks, saltbagt med rude og timian**

Laks marineret, med auberginecreme*

Laks, marineret med rødbede og citron*

Lakserogn med purløgspandekager* - ***

Laksesalat, kold*

Lange med salturtcreme**

Multe, rimsaltet*

Pighaj med dild og myntegele**

Pighvar med Karl Johan**

Rejesuppe med kulmule**

Rokke med baconcreme*

Rokke, kold med lakserogn*

Rokke med rejecoulis**

Rødfisk med grønkålscreme*

Rødfisk stegt med Karl Johansvampe*

Rødtunge med krabbemousse, den svære***

Rødtunge med krabbemousse, den lette*

Rødtungefilet med stenbidermælke.*

Rødtunge, pocheret med rejesmør og urter*

Strandkrabbesuppe**

Stenbidermælke og -lever*

Taskekrabbe, nordisk***

Torsk med grøntsager, friteret*

Torsk, honningglaseret med græskar*

Torsk, rimsaltet med malurt*

Ørred, farseret med gedde***

Ørred, grillstegt med danske krydderurter*

Ørred, grillstegt med sødskærm*

Ål sauteret med rosmarin*

Ål i porter med purløg*

Ålepaté af rimsaltede ål med salvie**

Ål, grillstegt med rosmarin*

Bars (Havaborre), grillstegt med fennikel

Du skal bruge to friske havaborrer på 6 - 700 gr. pr styk til fire personer. Det er bedst, hvis du kan få fiskene uopskårne, så du selv kan bestemme, hvordan de skal skæres op. Skær forsigtigt fiskene op i en lige linje fra gattet og frem til hovedet. Tag indvoldene og gællerne ud. Rens fisken. Skrab skællene af. Tag en stor fennikel og flæk den. Skær den ene halvdel i små stykker og den anden halvdel i tynde skiver. Fyld de små stykker fennikel i bughulen på fiskene med lidt olivenolie og citronsaft og sy fiskene sammen i bugen. Skær et par snit på skrå i skindet på hver side af fiskene. Smør fiskene godt med olivenolie.

Tag et stykke frisk ingefær og skær det i tynde strimler. Tag 3 - 4 fed hvidløg og skær i tynde skriver. Sauter fennikelskiver, ingefærstrimler og hvidløgsskiver i smør et par minutter uden at brune.

Grill havaborrerne i 4 - 6 min på hver side på en trækulsg grill (bedst på spyd foran lodret placerede glødende kul). De skal have middel varme, og de må ikke stege for længe. Hvis rygbenet er hvidt i den tynde ende ved halen og lyserødt oppe ved hovedet, er fisken stegt perfekt. Føl på den med fingeren undervejs, og stik evt. en lille pind ind i gælleåbningen, så du kan se rygbenets farve. Hvis det er mørkerødt, skal fisken have lidt mere. Er det lyserødt, er den færdig.

Server en halv fisk på hver tallerken med lidt af den sauterede fennikel. Hvis du skærer fisken op i ryg og bug, klipper brystbenene over langs rygbenet og klipper hovedet igennem på langs, kan du få den halve fisk over på en stor tallerken i et helt stykke. Det ser flottest ud. Du kan også servere fiskene hele på et stort fad og så selv skære fileterne fra og lægge dem på dine gæsters tallerkener. Den sauterede fennikel, samt brøndkarse og andet frisk grønt vil være fint hertil.

Ingredienser til 4 personer:

2 friske havaborrer på 6 -700 gr. pr. stk.

1 stor fennikel

1 stykke frisk ingefær

1 hvidløg.

Blæksprutte med ingefær og grønne peberkorn

De tiarmede blæksprutter skal tilberedes med lynende nøjagtighed, ellers bliver de seje som gummi og skal koge i lang tid for at blive møre igen. Der findes to hovedarter og mange underarter, på italiensk sepia og calamari, på dansk skelner vi ikke imellem dem. De forskellige arter har nogenlunde samme kulinariske egenskaber, men de skal ikke være alt for store. (De ottearmede blæksprutter skal tilberedes helt anderledes og kan ikke bruges til denne ret)

Du skal bruge en eller to blæksprutter af middelstørrelse eller flere små. Rens blæksprutterne, skær hoved / næb og arme af, skær kroppene op på langs, fjern den indvendige skal og evt. skindrester, så du får glashvide kødstykker ud af det. Armene skal ikke bruges. Skær kødstykkerne i firkanter på 5 x 5 cm. og rids dem let i et krydsmønster på ydersiden (vær forsigtig, at du ikke kommer til at skære igennem kødet). Mariner blækspruttestykkerne i et par glas hvidvin i en halv time. Tag blækspruttestykkerne op, og hæld hvidvinen i en gryde med samme mængde vand. Salt.

Tag et stort stykke frisk ingefær og skær det i tynde strimler. Tag 4 -5 klaser friske grønne peberkorn og pil kornene af. Kog hvidvinslagen op og smid ingefærstrimler og grønne peberkorn i. Lad det kog i 2 min. Si lagen fra i en anden gryde og læg ingefærstrimler og peberkorn i en skål med fin rapsolie og citronsaft.

Kog lagen op igen i en sauterepande (tilføj evt. en sjat hvidvin), så den koger kraftigt. Blækspruttestykkerne skal nu koge i lagen i 10 - 20 sek. alt efter tykkelsen. Tilbered en lille portion ad gangen, evt. i et frituren, så du kan sænke dem ned og tage dem op samtidig. De er færdige i det øjeblik, det glasagtige skær forsvinder, og de bliver hvide, og de skal øjeblikkelig op af kogelagen. (15 sek. og de er perfekte - et minut og de er uspiselige). Sørg for at lagen koger kraftigt hver gang, du smider en håndfuld blækspruttestykker i.

Server blækspruttestykkerne på tallerkener, og hæld olie, citron, ingefærstrimler og grønne peberkorn over. En frisk, grøn, stærkt smagende salat vil passe fint hertil.

Ingredienser til forret for 4 personer

1 - 4 tiarmede blæksprutter, alt efter størrelsen

½ fl. hvidvin

Et stort stykke frisk ingefær

4 - 5 klaser frisk grøn peber

Citron

Koldpresset rapsolie

Blæksprutte, grillstegt med rød peberpuré

Du skal starte med dressingen, som du i øvrigt kan lave dagen før. Læg et par røde pebere i en varm ovn til skindet begynder at blive sort. Tag peberne ud og læg den i en plastpose (frysepose) til de er kølet lidt af. Flå skindet af peberne. Skær den i stykker og kør dem i en blender med et fed hvidløg og stødt koriander og spidskommen efter smag. Salt. Hæld god olivenolie i, mens blenderen kører, indtil du får en blød puré. Kom puréen i en skål og stil den i køleskabet.

Du skal bruge en eller to 10-armede blæksprutter af middelstørrelse eller flere små. Rens blæksprutterne, skær hoved / næb og arme af, skær kroppene op på langs, fjern den indvendige skal og evt. skindrester, så du får glashvide kødstykker ud af det. Armene skal ikke bruges. Skær kødstykkerne i firkanter / trekanter på 6 - 8 cm. og rids dem let i et krydsmønster på ydersiden (vær forsigtig, at du ikke kommer til at skære igennem kødet). Mariner blækspruttestykkerne i olivenolie med lidt hvidløg og citronsaft i en time.

Tænd grillen (helst trækul) og lad den blive så varm som den overhovedet kan. Risten skal være over 300° varm, ellers begynder blækspruttestykkerne at koge i stedet for at stege. Læg blækspruttestykkerne på risten og brun dem på begge sider. Det tager et par minutter. Hvis de buer, så tryk dem ned på risten igen. De må absolut ikke få for meget, for så bliver de seje, men får de ca. 1 min på hver side for meget stærk varme, vil de blive møre.

Du kan servere blæksprutterne med peberpuréen og citronskiver. Lidt grøn salat eller tomatsalat vil være fint til denne enkle ret.

Ingredienser til forret for 4 personer

¾ kg blæksprutter

Olivenolie

Hvidløg

Citron

Tog røde pebere eller en stor

Stødt koriander og spidskommen

Salat

Blæksprutte med rejer, kold forret

Du skal bruge en middelstor tiarmet blæksprutte på ca. 400 gr. eller et par mindre. De skal renses, og hovedet og armene skal af. Armene skal ikke bruges i denne opskrift, så gem dem til noget andet. Del kroppene i to dele på langs og fjern "flipstiverne" og de sidste rester af indmad. Kropstykkerne skal være helt hvide, så evt. skindrester skal også af.

Skær kropstykkerne i tændstiktynde strimler på 5 - 6 cm længde. Strimlerne skal i kogende, saltet vand i 10 sek. Brug en stor gryde og et net, så du kan sænke en ikke for stor portion ad gangen ned i det kogende vand. De skal straks op igen og over i en stor skål med koldt vand, så kogningen stopper øjeblikkeligt. Lad dem ikke blive liggende i det kolde vand, men læg dem over i en anden skål.

Du skal bruge samme mængde kogte, pillede nordiske dybhavsrejer. De bliver som regel kogt på fangstbådene, men køb dem friske med skal, hvis du kan. Hvis de er saltet for hårdt, så skyld dem, inden du piller dem. (Hvis du har købt dem med skal og selv piller dem, så smid ikke skaller og hoveder væk, men brug dem til fond eller rejesmør.)

Bland de pillede rejer med blækspruttestrimlerne, en god rapsolie med den nøddeagtige smag, som de bedste rapsolier har, nogle dråber limesaft og en håndfuld finthakkede blade af ramsløg. Evt. salt.

Server på tallerkener med brød og smør.

Ingredienser til forret til 4 - 5 personer:

1 tiarmet blæksprutte på ca. 400 gr. eller et par mindre.

¾ kg. nordiske dybhavsrejer med skal eller 300 g. uden skal

Olivenolie

Limesaft

Ramsløg

Blæksprutteragout med salturt

De ottearmede blæksprutter har deres nordgrænse i Nordsøen op til Sydnorge, så de kan lige nå at komme med i de nordiske fiskeopskrifter. De skal tilberedes i lang tid for at blive møre. Man bruger kun armene. Mavesækken er der ikke meget kød i, men du kan godt rense den og komme den med i ragouten. Du skal bruge et par middelstore blæksprutter på ca. 3-500 gr. pr. stk. De svinder meget ind under kogningen.

Skær armene af og skær dem i stykker på ca. 5 cm længde. Et løg, en pastinak og en persillerod brunes let i en kasserolle i lidt smør og olie. Timianblade og hakkede salvieblade kommes i med et glas hvidvin. 3 - 4 kødfulde, hakkede tomater kommes i. Lad det koge i 15 min. Blækspruttearmene kommes i. Salt og en stor mængde groft stødt sort peber - mindst hvad der svarer til en spiseskefuld. Der skues ned for blusset, og ragouten simrer for svag varme i ca. 2 timer under låg. Kig til den af og til og suppler væskemængden med hvidvin og vand, så den ikke koger tør. Væsken skal hele tiden knap og nap dække blæksprutte og grøntsager. Når blæksprutterne er møre (du kan godt stikke i en af armene med en gaffel), fiskes blæksprutterne op og lægges over i en sauterepande.

Kasserollens resterende indhold køres igennem en blender til en grov puré, som hældes over blæksprutterne i sauterepanden. Ragouten koges ind, til næsten al væske er forsvundet (den skal være næsten tør, men må dog ikke brænde på, så der skal røres lidt i den). Lige før den er færdig, tilsættes et par skefulde smør, og der drysses nogle hakkede blade ramsløg, samt lidt frisk stødt sort peber ud over ragouten.

Ragouten serveres på varme tallerkener med lidt salturt.

Ingredienser til 4 personer

2 ottearmede blæksprutter à ca. 3-500 gr. pr. stk.

1 stort løg

1 pastinak

1 persillerod.

4 tomater

1 - 2 glas hvidvin

Frisk timian, salvie, ramsløg

En stor portion frisk, groft stødt, sort peber

Smør og olie

Salturt

Blåmuslinger med rude (munkemuslinger)

Denne ret har sit navn efter de krydderurter, som munkene indførte til Danmark i middelalderen. Den tilberedes stort set som moullés marinière men med forskel i ingredienserne dvs. på følgende måde:

Blåmuslinger (helst de små af ensartet størrelse, - de er mest kødfulde og smager bedst) renses og kontrolleres som vanligt. Ca. ½ kg pr. person, evt. mere, hvis det er rigtige muslingeelskere. Det følgende angives for 1 kg. muslinger. Et rødløg hakkes fint. 1 stort blad frisk salvie og 3 - 4 store stilke med blade af rude (ca. en håndfuld) hakkes fint (de grove stilke fjernes inden hakningen).

I en stor jerngryde koges de hakkede løg let i smør og olie. 1 stort glas hvidvin hældes på og muslingerne kommer i gryden. Den hakkede salvie og rude drysses hen over. Det er især ruden, der giver den karakteristiske smag, som afbalanceres af salvien. Umiddelbart efter, at du har kommet muslingerne i gryden, rører du rundt i dem, så løg og krydderurter blandes med muslingerne.

Det hele damper over ikke for stærk varme under låg til muslingerne har åbnet sig. Rør forsigtigt i muslingerne med en træslev et par gange undervejs og løft de muslinger, der ligger i bunden op til overfladen. På den måde får du blandet krydderier, muslinger og suppe, og muslingerne får nogenlunde lige meget varme og bliver færdige samtidig - det skal gøres lidt forsigtigt. Lad være med at dampe muslingerne for længe. Der er ikke noget så trist som de små, gråbrune, tørre gnallinger, der bliver resultatet, hvis muslingerne koger for længe. Muslingerne skal være bløde og saftige og fylde næsten hele skallen. Hold øje med dem, og tag gryden af ilden, når muslingerne er halvt åbne, og du kan se, at de er kogt, men ikke har fået for meget. Flyt forsigtigt rundt på muslingerne, så de mest åbne ligger øverst, og giv så muslingerne et minut til over ilden. Hvis du har en meget stor sauterepande med høj kant, hvor muslingerne kan ligge i et eller to lag, kan du bruge den - det vil gøre det nemmere at sikre, at alle muslingerne har fået nogenlunde lige meget.

Spis brød til.

Ingredienser til 2 personer

1 kg muslinger

Lidt smør og olie

1 stort glas hvidvin

1 middelstort rødløg

1 stort blad frisk salvie

En lille håndfuld rude

Blåmuslinger, gratineret med salvie og valnødder

Du skal bruge 1 kg gode, friske blåmuslinger, helst store. De skal renses og istandgøres som vanligt, og evt. døde muslinger smides ud. Hæld et glas hvidvin og et glas vand i en stor sauterepande. Kom lidt timian, et par fed presset hvidløg og 3 - 4 stilke salvieblade i. Lad lagen kog op. Kom så mange muslinger i sauterepanden, som der kan være i et lag. Fortsæt kogningen på ikke for stærkt blus. Når muslingerne åbner sig, fiskes de straks op og lægges til side. Det er vigtigt, at muslingerne fiskes op i samme øjeblik, de åbner sig, de skal af hensyn til den senere behandling ikke være helt gennemkogte, blot åbne, så du kan få dem ud af skallen. Fortsæt med at koge muslingerne i et lag ad gangen og tag dem op, når de åbner sig. Saften fra muslingerne løber ud i lagen og giver smag, og den resterende saft fra muslingerne skal tømmes ud i lagen, når du tager dem op. Du kan supplere kogelagen med hvidvin og vand, hvis den koger for meget ind. Tag muslingerne ud af skallerne og læg skaller og muslinger til side.

Tag 3 - 4 spiseskefulde finthakket/revet hvedebrødsskorpe og kom det i en skål. Hak samme mængde valnødder fint og kom det i skålen. Hak 3 blade salvie fint og kom det i skålen. Bland det hele sammen.

Si kogelagen og kog den ind til ca. ¼ l. Kom et par skefulde smør og ¼ l. piskefløde i lagen og kog igen ind til ca. ⅓ l. Lad lagen køle lidt af og kom så 2 let piskede æggeblommer i. Varm lagen/saucen langsomt op over svagt blus, mens du pisker lidt i den, indtil den begynder at tykne. Den må ikke få for meget eller for hurtig varme, for så koagulerer æggeblommerne, og saucen skiller. Du kan evt. varme saucen med æggeblommerne i en gryde i et vandbad. Stil saucen til side. Der skal ikke salttes. Saltet fra muslingesaften er nok.

Tænd ovnen og stil den på max. grill. Læg et lag muslingeskaller på en bageplade. Anbring en musling i hver skal. Læg en stor skefuld sauce oven på hver musling. Drys lidt af valnøddeblandingen hen over saucen på hver musling.

Sæt pladen i ovnen helt tæt på grillen og lad den stå til overfladen med valnøddeblandingen er let brunet. Det tager 3 - 4 min., og muslingerne vil samtidigt blive færdigkogt under saucen. Nogle grillelementer varmer mere end andre, så hold øje med muslingerne, at de ikke branker.

Server muslingerne på tallerkener, evt. med lidt grøn salat ved siden.

Ingredienser, forret til 4 - 5 personer

1 kg store, friske blåmuslinger

1 - 2 glas hvidvin, gerne en kraftig oversøisk Chardonnay

En håndfuld friske salvieblade

Et par fed hvidløg

Timian

Lidt smør

¼ l. piskefløde

Tør hvedebrødsskorpe (evt. rasp, men det du selv laver, er bedre)

En håndfuld afskallede valnødder

Fiskesuppe med æbler

Fiskesuppe var før i tiden en almindelig ret i de danske kystområder, men gik af mode i den første halvdel af det tyvende århundrede, fordi fiskesuppe af byboerne blev regnet for fattigmandsmad. Mange spiser med fornøjelse Provencalsk fiskesuppe eller Bouillabaisse, men de danske fiskesupper er stort set glemt. Det er synd, men måske kan en opskrift på fiskesuppe i ny nordisk stil genoplive interessen. Denne fiskesuppe er noget dyrere end de gamle "fattigmandssupper", men den er også mindst på niveau med den bedste Bouillabaisse.

Fiskesuppen er en ret du skal lave i det tidlige forår, for du skal bruge et par friske stenbidere. Det skal være hanstenbidere. De er billige, for dem har fiskehandleren svært ved at komme af med, men de er bedst til fiskesuppe. Hvis fiskehandleren renser dem for dig, skal du sige, at du skal have mælke og lever med. Hvis du har en god fiskehandler, kan du sikkert få lidt ekstra mælke og lever med, han bruger det alligevel ikke til noget. Du skal også bruge et par fjæsinger og et par knurhaner, en middelstor kulmule og et kg. kogte dybhavsrejer med skal.

1. kogning: Du skærer hovederne af alle de rensede fisk, flækker dem, tager gællerne ud og lægger dem op i en rigtig stor gryde. Mælke og lever fra stenbiderne (inkl. hvad du måtte have fået ekstra) lægges til side. Kroppene af stenbiderne skæres i tykke skiver med skind og ben og lægges op i gryden. Kulmule, fjæsinger og knurhaner fileteres, fileterne lægges til side, skind og ben går i gryden. Rejerne piller og lægges til side. Hoved og skaller steges i lidt smør i en stegegryde et par minutter til de er let brunede. Derefter køres rejehoveder og skaller gennem en blender med en sjat vand, og den fremkomne masse går op i den store gryde. Et par gulerødder, et løg, en pastinak og en persillerod skæres i terninger og kommer op i gryden. Frisk timian, løvstikke og persille skal der i. Gryden fyldes op med lige dele vand og hvidvin til det står 5 - 6 centimeter over fisk og grønsager. Der går 2 - 3 liter eller mere til. Salt og peber. Det hele bringes i kog og koger for jævn varme i tre kvarter. Suppen sies fra fisk og grønsager gennem en finmasket si og et klæde, så ingen fiskeben eller rejeskaller smutter med i suppen. Fiskestykker, rejeskaller, ben og grønsager smides ud. Denne første del af processen kan sagtens laves i god tid i forvejen, endda dagen før.

2. kogning: Tre gulerødder og tre store, syrlige æbler skrælles. (Det skal være danske eller udenlandske æbler, der smager af noget - supermarkedernes plastikindpakkede tilbud duer ikke) Æblerne skrælles, kernehusene tages ud, de skrællede gulerødder og æbler skæres i skiver og kommes op i suppen. Fjæsinger - og knurhanefileter skæres i skiver og kommes i gryden. Suppen koges nu i en halv time på svagt blus. Derefter sies æblestykker, gulerødder og fiskestykker fra suppen og køres igennem en blender på høj hastighed til en fin puré. Puréen hældes tilbage i suppen og den blandes godt. Tilsmag suppen med salt - ikke for meget. Suppen er nu færdig og hældes op i en ler- eller kobbergryde, som kan stilles ind på bordet, og hvori den kan holdes varm. Mens suppen koger i anden omgang, tilberedes kulmule, mælke og lever. Kulmulefileterne skæres i portionsstykker og sautes i lidt hvidvin med salt og peber i 3-4 min. Stenbidermælken og leveren sautes ligeledes i lidt hvidvin. Mælken skal have 2-3 min. Leveren skal have 4-5 min. Efter at fisken er sauteret, kan man hælde den varme hvidvin over rejerne for at lune dem lidt.

Suppen serveres på følgende måde: Gryden med den varme suppe stilles midt på bordet, gerne på en varmeplade, med en øseske. Stykkerne af kulmulefilet, stenbidermælke og -lever anbringes midt på varme suppetallerkener med en ring af rejer rundt om, og tallerkenerne stilles på bordet. Suppen øses op hen over tilbehøret. Endvidere en skål med finthakket purløg, som gæsterne efter behag kan drysse ud over suppen, samt skiver af et groft hvedebrød.

Ingredienser til 6 personer

2 han-stenbidere, inkl. mælke og lever

2 fjæsinger

2 knurhaner

1 middelstor kulmule

1 kg, dybhavsrejer med skal

5 gulerødder

1 pastinak, 1 persillerod, 1 løg

3 store madæbler

Timian, løvstikke, persille og purløg

2 - 3 flasker hvidvin, lidt smør

Fjæsing, dampet i spinat

Du skal bruge en stor fjæsingfilet eller to mindre fjæsingfileter pr. 2 person. Få fiskehandleren til at filetere fiskene og få hoveder og ben med hjem. Ellers filetér dem selv, men pas på rygfinnerne, de kan være giftige, selv om de er skåret over. Skrab skællene af og lad skindet blive siddende på fileterne. Tag de største spinatblade, du kan finde, og smid dem et ad gangen ned i en stor gryde med kogende vand i 10 sek. og tag dem op igen og lad den køle af. Fjern noget af den grove midterribbe på bladene, hvis der er sådan. Kog hoveder og ben med en gulerod og et løg, skåret i småstykker, samt lidt timian i en gryde med et par glas hvidvin i 20 - 25 min. Salt let. Si lagen og kog den ind til en fjerdedel - ca. ½ glas. Kom et par dråber æbleeddike i, og lad det køle af.

Bred 3 - 4 spinatblade for hver fjæsingfilet ud på bordet, lagt lidt hen over hinanden, så de kan vikles rundt om fileten og danne et hylster. Smør et tyndt lag blødt smør ud over midten af spinatbladene og læg fjæsingfileten oven på med skindsiden op. Hæld en skefuld af kogelagen ud over hver filet. Salt og peber. Pak spinatbladene rundt om hver fjæsingfilet.

Tag et halvt eller et kvart græskar og skræl det. Skær græskaret i tynde skiver ca. 2 cm brede og 10 cm. lange. Lav en tynd frituredej af ¾ hvedemel og ¼ majsmelet samt iskold mineralvand med brus. Lad frituredejen stå koldt.

Sæt "spinatpakkerne" med fjæsing i en pande i en 160° varm ovn i 12 - 14 min. Mens fisken damper i ovnen, dypper du græskarskiverne i frituredej og friterer dem i middelvarm olie.

Tag spinatpakkerne ud af ovnen, lad evt. overskydende saft løbe fra et øjeblik og server dem på varme tallerkener med de friterede græskar.

Ingredienser til 4 personer

2 store eller 4 mindre fjæsinger

300 gr. store spinatblade

1 løg

1 gulerod

Timian

Et halvt eller et kvart græskar, alt efter størrelsen

Lidt hvedemel og majsmelet

Et par glas hvidvin

Mineralvand med brus

Smør

Geddeboller med salvie og æblemynte

Inden du går løs på fisken, skal du lave dressingen. Tag et par håndfulde blade af æblemynte og af salvie. Fjern stilkene. Læg bladene i en blender med lidt ikke for stærkt smagende raps- olivenolie. Kør blenderen på høj hastighed, til du får en puré / pasta ud af det. Tag pastaen op i en lille skål. Salt og peber. Hæld lidt mere olie samt et par dråber æbleeddike i, så puréen får en cremet konsistens.

Den bedste fisk til fiskeboller er og blive gedden. Du skal til fire personer bruge en hel gedde på mindst et kg., eller et midterstykke på 600 gr. (Gedder sælges normalt hele). Filetér fisken og fjern så mange af de små ben, som du kan - det gør ikke noget, at fileterne går i stykker under vejs. (Hoved og ben skal ikke bruges, men man kan koges til suppe / fond, evt. med et par andre fiskehoveder - brug fx den lage, som du har kogt geddebollerne i). Læg Fiskekødet i køleskabet i mindst en time. Læg ligeledes det udstyr du skal bruge til at hakke og bearbejde kødet (kødhakker, skål, evt. foodprocessor og knive i køleskabet.)

Lav farsen. Uanset om du bruger kødhakker eller foodprocessor, skal du køre på lav hastighed med skarpe knive. Kødet skal hakkes, ikke moses. Pres det hakkede kød igennem en fin sigte for at være sikker på, at alle benrester er væk. Det hakkede kød og den senere fremkomne fars skal fortsat holdes koldt, enten ved flittig brug af køleskabet eller ved at have farsskålen stående i en lidt større skål med isterninger.

Tag 3 - 4 kviste salvie med fine blade. Tag stilkene fra bladene og hak bladene fint med en kniv. Køl de hakkede blade i fryseren et par min. Bland de hakkede blade op i det hakkede geddekød med lidt salt og hvid peber. Hvis kødet holdes koldt og ikke moses, bør der være nok æggehvite til at binde geddebollerne sammen, når de koger, men du kan røre en kold, letpisket æggehvite i, hvis du er usikker (det kan ikke smages bagefter). Pisk en ½ l. kold piskefløde til en ikke for fast flødeskum og hold den kold. Vend flødeskum i fiskekødet, til du får en fars som en meget tyk creme (hvis den bliver for tynd, kan du ikke lave boller af den).

Lag en kogelage af ½ hvidvin og ⅔ vand, salt. Kog lagen op. Varm din ovn op til 130 gr.

Tag en stor pande, der kan rumme alle bollerne med lidt afstand i mellem. Klip et stykke pergamentpapir i bundens størrelse, læg det i panden og smør det med smør. Form geddebollerne af farsen med to skeer, som jævnlige dyppes i isvand, og læg dem på det smørsmurte papir.

Hæld den kogende lage meget forsigtigt ned i panden uden at ramme eller sprøjte på bollerne (de er ret skrøbelige - lagen skal ikke bulderkoge, blot lige være på kogepunktet)

Sæt forsigtigt panden i den varme ovn uden at skulpe med lagen. De skal stå 7 - 8 min. i ovnen. Hold øje med ovnen. Lagen må ikke begynde at koge stærkt, så "eksploderer" geddebollerne. Hvis der er tendens til, at lagen begynder at bevæge sig (boble), så åbn øjeblikkelig ovndøren og skru ned for varmen.

Server geddebollerne på varme tallerkener. Hæld en skefuld salvie- myntecreme over hver geddebolle.

Ingredienser, hovedret 4 - 5 personer, forret 6 - 8 personer

En gedde på 1 kg eller 600 gr. midterstykke

Nogle håndfulde salvie og æblemynte

½ l. piskefløde

Evt. en æggehvite

½ flaske hvidvin

Olivenolie,

Havkat med andelever

Du skal bruge et stykke havkat på ¾ kg til 4 personer. Skær fileterne fra benet, og skær dem i 2½ cm tykke skiver. Lav en marinade af kraftigt smagende olivenolie, et par skefulde friske grønne peberkorn, som er stødt i en morter, samt nogle dråber citron. Mariner havkatskiverne heri i en time.

Tag ca. 200 g. almindelig andelever (det skal ikke være foie gras, og den må gerne komme fra fryseren - det betyder ikke noget for denne tilberedning). Rens leverstykkerne for sener og fedt og vend dem i alm. hvedemel. Steg leverstykkerne i smør til de er lyserøde i midten. Føl på dem med fingeren og skær et stykke over, hvis du er usikker (det er ok p.g.a. den efterfølgende behandling). Tag leverstykkerne op og kør til en fin puré i blenderen (høj hastighed). Hæld lidt piskefløde i og kør videre med blenderen til du får en tyk, fast creme (det er vigtigt, at den ikke bliver for tynd). Kom andelevercremen i en skål, og kom et par skefulde hele, friske grønne peberkorn i cremen, Rør lidt rundt med en ske og fordel peberkornene. Salt.

Læg de marinerede skiver af havkat i et smørsmurt, ildfast fad eller en pande, der kan tåle en høj varmegrad. Panden / fadet må ikke være større end at skiverne fylder den ud, når de ligger nogenlunde tæt. Sæt din ovn på grill og varm op til det varmeste den kan blive, gerne 250 gr. Kom en skefuld andelevercreme oven på hver skive havkat og glat lidt ud. Sæt fadet / panden i den øverste halvdel af helt opvarmede ovn. Grill i 5 - 7 min. alt efter afstand. Når andeleveren er brunet, vil fisken være stegt. Hold øje med den, andeleveren må selvfølgelig ikke blive sort, og fisken må ikke blive tør.

Tag panden / fadet ud, og læg 2 skiver havkat på hver tallerken. Server lidt syrlig kompot, æble, tranebær eller hyben til, sammen med en skive ristet pastinak eller bare brød.

Ingredienser til 4 personer

¾ kg havkat af midterstykket

200 gr. alm. andelever

Et par håndfulde friske, grønne peberkorn

Olivenolie,

¼ piskefløde

Syrlig kompot etc.

Havkat, grillstegt

Du skal bruge et stykke havkat af midterstykket på ¾ kg til 4 personer. Skær fileterne fra benet, og skær dem i 2½ cm tykke skiver. Mariner skiverne i en time i olivenolie, frisk timian, merian og rosmarin.

Skær rød, sød peber i stykker på 3 x 3 cm. Skær to små rødløg i kvarte stykker fra top til bund. Lad spids og rod blive siddende. Pensl grøntsagstykkerne med lidt olivenolie.

Sæt havkatfiletstykkerne på spid skiftevis med peber og rødløg.

Grill dem, helst hængende foran lodret stillede trækul, for høj varme. Lad dem blot hænge 3-4 cm foran de glødende kul. De skal kun have få minutter på hver side, så de bliver brunede og (næsten) gennemstegte, men bevarer saften og ikke bliver tørre. Grøntsagerne bliver brunede samtidig, men bevarer lidt af deres rå smag.

Server med en god (hjemmelavet) mayonnaise på olivenolie, samt pomme frites og/eller grøn salat.

Ingredienser til 4 personer

¾ kg havkat af midterstykket

2 stk. sød, rød peber

2 stk. små rødløg

Frisk timian, merian og rosmarin

Olivenolie og æg til mayonnaise.

Havtaskekæber med gul sauce

Kæbestykkerne er noget af det bedste på havtasken. Du skal bruge et middelstort eller to små kæbestykker pr. person. Start med saucen. Den laves på gule peberfrugter. Du skal bruge ½ gul peberfrugt pr. person. Læg peberfrugterne i en meget varm ovn i 10 min. eller til skindet begynder at få sorte pletter. Tag peberfrugterne ud og læg dem i en plastpose (frysepose) og lad dem køle af. Tag dem ud og pil skindet af, det går let, når de har været i ovnen. Kør peberfrugterne til mos med lidt olie i en blender på høj hastighed. Salt og hvid peber. Kom lidt smør i en kasserolle og varm til det bruser, men ikke bruner. Kom pebermosen i. Hæld et glas hvidvin i. Kom lidt safran i. Lad det koge ind over svagt blus og lad det stå.

Fjern hinder på havtaskekæberne, så du har det rene fiskekød. Hæld lidt hvidvin og vand i en pande med høj kant, stor nok til at rumme havtaskestykkerne, nok til 3 cm over bunden. Salt. Varm op til kogepunktet. Læg havtaskekæberne i, og giv dem 4 - 6 min. på hver side for svag varme alt efter størrelsen. De er færdige, når de føles hårde, når du trykker på dem med fingeren, men pas på ikke at give dem for meget, så de bliver tørre.

Mens fisken koger, laver du saucen færdig. Hæld en god sjat piskefløde i kasserollen og lad saucen koge ind, til den bliver cremet.

Skær de kogte havtaskekæber i skiver og server dem på varme tallerkener med den gule peber- og safrancreme over. En smule let bitter salat vil være fint som tilbehør.

Ingredienser til 4 personer

4 middelstore havtaskekæber

2 store, gule peberfrugter

Smør og olie

2 glas hvidvin

Salt, hvid peber

Safran

Piskefløde

Salat

Hellefisk med kvan

Du skal bruge et pænt, stort stykke frisk hellefiskefilet eller hellefisk med ben, som du skærer i portionsstykker.

Kvan vokser vildt på fugtige steder ved åer, søer og moser, men man kan også let dyrke den i sin have. Pluk et par dage i forvejen et par stængler kvan med blade og stik dem i en flaske hvidvin, sæt proppen i igen og lad dem trække. På dagen plukker du nogle flere stængler med store blade. Skær stænglerne fra og læg bladene til side.

Hæld hvidvinen i en kasserolle, salt og peber, en gulerod og et løg, samt de tiloversblevne kvanstængler, men ikke andre krydderurter. Kog og reducer til ca. halvdelen. Dyp de store kvanblade i den kogende lage hver for sig i et par sekunder. Si lagen.

Pak hvert portionsstykke af hellefiskefilet ind i to - tre af de lynpocherede kvanblade. Læg pakkerne rimeligt tæt sammen i et ildfast fad eller en pande, der lige er stor nok til at kunne rumme dem. Hæld forsigtigt den kogende varme lage over og sæt dem i en 180 gr. varm ovn i 8 - 10 min, alt efter pakkernes størrelse (de må ikke få for længe, så bliver fisken tør).

Tag fadet / panden ud, hæld lidt af lagen i en kasserolle, kom et par dråber flydende honning i, og lier den hurtigt med smør og piskefløde til en ikke for tyk cremesauce.

Server hellefispakkerne på tallerkener, hæld en par skefulde cremesauce over og giv fx lidt dampet og ristet perlebyg til.

Ingredienser til 4 personer

¾ kg tyk, frisk hellefiskefilet eller hellefisk med ben

En god buket kvan, evt. plukket i to omgange

En flaske hvidvin, gerne oversøisk Chardonnay

Perlebyg

Smør og piskefløde

Helt, dampet med salvie

Helt er en af de laksefisk, der allermest aromatisk, men den er ikke så almindelig. Ser du et frisk eksemplar hos en fiskehandler, så køb det. Normalt sælges helt i en størrelse på ca. trekvart til et kilo, nok til 4 personer. Fisken skal afskælles og renses, hovedet bliver på. Derefter fyldes bughulen med hele, friske salvieblade og lukkes. Der drysses med salt og peber.

Lav en ½ l kogelage af lige dele hvidvin og vand. Kom 3 gulerødder, skåret i tykke skiver, et groft hakket løg og et par salvieblade i og lad det koge i 10 min.

Du skal bruge en aflang fiskepande med låg eller et tilsvarende aflangt glas-, metal- eller lerfad af nogenlunde samme størrelse som fisken, som du kan tildække med alufolie. Hæld lagen med grøntsagerne i panden og fordel grøntsagerne ud over bunden. Læg fisken ovenpå og læg låg på eller dæk grundigt med alufolie, så der kan opstå et svagt damptryk omkring fisken.

Sæt panden i en ovn, godt forvarmet til 200°. Fisken skal have 20 - 25 min. ekskl. den tid, det tager at opvarme pande eller fad, så beregn 30 - 40 min, alt efter hvilket tilberedningsmateriale, du bruger. Lidt tid før du forventer, at fisken er færdig, åbn da ovnen, tag låget af og stik en pind ind ved gælleåbningen for at se på rygbenets farve, om den allerede er færdig, eller den skal have 5 eller 10 min. mere. Derved sikrer du dig mod at "overkoge" fisken, således at den ikke bliver tør, men at du i stedet får en perfekt dampet og saftig fisk ud af det. Du kan godt kigge til fisken to gange undervejs, bare du lukker låget / alufolien til igen.

Hvis du vil bruge lagen til sauce, skal du holde fisken varm, uden at den koger videre, så den hverken blive kold eller tør. Kog lagen ind, si den og lier med lidt piskefløde, kog den lidt mere ind og rør den op med et par skiver koldt smør. Hvis du har noget fond eller lage i fryseren, kan du lave en hvidvinssauce, mens fisken er i ovnen. Lagen fra denne tilberedning kan du i så fald si og fryse til en anden god gang.

Server fisken hel på bordet på et fad eller et fiskebræt, skær fileterne fra i 2 eller 3 stykker og fordel portioner til dine gæster. Brug en skarp, bred kniv, så dine gæster får hele filetstykker og ikke småstumper over på tallerkenen. Det ser mest elegant ud (ryg- og bugfilet skæres hver for sig - vend fisken, når du har skåret den ene side, eller server i 2 omgange, hvis der er en filetskive til hver på den første side).

En lille grønsags- eller rodfrugttærte vil gå fint til den aromatiske fisk.

Ingredienser til 4 personer

En helt på trekvart til et kg.

Et bundt salvieblade

3 middelstore gulerødder

1 løg

¼ l hvidvin og ¼ l vand

Til saucen: evt. hvidvin, smør og piskefløde

Hornfiskfilet, grillstegt

Grillstegning er uden sammenligning den bedste tilberedningsmåde til hornfisk. På grund af den høje varmegrad kan man tilberede dem lynhurtigt, så de på en gang bliver sprøde og saftige.

Få fiskehandleren til at udbene hornfiskene, men kig selv efter, at alle de grønne ben er fjernet. Klip finnerne af, fjern skællene (der er ikke så mange) og skær hver fisk på tværs i 3 stykker.

Bred de sammenhængende filetstykker ud på bordet og læg et udvalg af sommerens friske krydderurter (stilke fjernet, let hakket) oven på hver. Du kan bruge persille, merian, timian, basilikum, salvie, løvstikke efter egen smag og urtehave. Et par klatter smør oven på. Salt og peber. Saml filetstykkerne i bugen med tandstikker eller stegenåle, så krydderurter og smør forbliver inde i midten.

Pensl hornfiskefileterne med olie og steg dem over meget varme trækul. De skal tæt på kullene og have 2 min. på hver side. Pas på, at der ikke går ild i dem. Hvis du har en grill, der kan grille lodret, kan du sætte hornfiskefileterne på spid og hænge dem op foran kullene. Så drypper olie og fedt ikke ned på kullene og laver ildebrand. Med en lodret grill er det også let at regulere varmen ved at flytte på spiddene, og fiskene hænger ikke fast på grillristen.

Hornfiskene serveres med små nyopgravede kartofler, kogte med eller uden skrald, koldt smør og et par skivede radiser.

Ingredienser

En lille hornfisk pr. person eller en stor hornfisk til 2 personer

Friske krydderurter efter hvad du kan få fat i

Nyopgravede kartofler

Lidt olie

Koldt smør

Hornfisk, hel grillstegt med hvidløg

Hornfisk er jo vor lokale sværdfisk, og den er noget af det bedste til sommergrillen. Du kan stege den hel, hvis du ved, at dine gæster ikke bliver skrækslagne over selv at skulle fjerne benene. Det ser jo flot ud med sådan en lang fisk med sværd og det hele på fadet.

Du skal nok bruge en ikke for stor hornfisk pr. person. Fiskehandleren skal ikke udbene fiskene, og hovederne skal forblive på. Du kan godt lade fiskehandleren rense fiskene, men det er bedre, at du gør det selv, så du er sikker på, at de ikke blive skåret i stykker på de forkerte steder.

Skær fiskene op i bugen fra gat til hoved og tag indvoldene ud. Fjern skæl og gæller, men lad alle finner blive siddende. Fyld bughulen med afstillet, storbladet persille og et par klatter smør. Luk med et par stegenåle eller tandstikker. Stik 4 - 5 små huller langs rygbenet med en tynd spids kniv. Stik forsigtigt tynde skiver af store hvidløgsfed ned i hullerne. Gnid fisken med olivenolie på begge sider. Salt og peber.

Lav en let hvidvinssauce på lidt fiskefond og lad den stå.

Du skal have en ret stor grill, for at kunne stege hornfiskene hele. Grillsteg hornfisken over godt varme trækul ca. 3 min. på hver side. Bedst er det, hvis du kan stege hornfiskene på spid foran lodret stående, glødende trækul.

Hvidvinssaucen luner du og rører en lille klat god, sød sennep i, samt lidt finthakket purløg.

Server en hel hornfisk til hver person på et aflagt fad eller et serveringsbræt. Dertil små, nyopgravede, kogte kartofler og salturt, som skulle være til at få i hornfiskesæsonen.

Ingredienser

En ikke for stor hornfisk pr. person

Storbladet persille

Hvidløg

Olivenolie

Salturt

Nye kartofler

Hummer glaseret med lynghonning

Du skal bruge en ovn med en god grill, og grillen skal køre på fuld styrke, inden du putter noget ind i ovnen. Du skal bruge 2 hummere på 400 – 500 gr. pr. stk. til forret til 4 personer. Af hensyn til behandlingen af kløerne, må hummerne ikke være for store. Kast hummerne en ad gangen i en stor gryde med spilkogende vand og hiv dem op igen efter 2 min. Hummerne vil da være døde, og det alleryderste lag af hummerkødet vil være koaguleret, så du kan få klo-skallerne af. Lad hummerne køle lidt af. Bræk kløerne og benene af. Læg benene til side. Klip kløerne og de vedhængende tykke ben op i over- og underkanten med en kraftig køkkensaks. Fjern forsigtigt den inderste, lyse halvdel af klo- og benskaller, så du har det hele klokød liggende i de røde yderskaller. (Hvis spidsen af kløerne er for tyk at klippe i, så lad dem være. (Hvis du ikke har en kraftig køkkensaks, så køb en pladesaks i byggemarkedet. Den kan klare det, og den er nyttig til mange andre ting.) Hovedsagen er, at klokødet frigøres og bliver liggende i den ene halvdel af skallerne. Læg kløerne til side.

Flæk hummernes hale og hoved på langs. Fjern tarmstrengene fra halerne. Skrab coral (det grønne snask) og hummerfedt ud af hovederne og læg det i en skål. Fjern gæller og øvrig indmad i hovedet og smid det væk. Rens hovedskallerne indvendig og læg dem til side. Kør de tynde ben i en blender, hæld massen op i en lille kasserolle med ½ hakket gulerod, et fed hvidløg og en hakket tomat, en klat smør og et par glas Montilla fino, hvis du kan få det, ellers Sherry fino, så tør og bitter som muligt. Lad det koge for svagt blus i 20 min. Si det gennem en fin sigte. Kog væsken lidt ind og bland den med coral og hummerfedt og kør det i blenderen sammen med en håndfuld brødkrumme, så du får en halvtyk dej ud af det. Ingen salt. Pisk en æggehvide helt stiv og rør den forsigtigt i dejen, så den bliver let og luftig. Læg dejen med en ske i hummernes hovedskaller og læg disse på en plade i nederste halvdel af den grillvarme ovn. De skal bage 8 - 10 min., så hummerbrødene bliver gyldne på overfladen (Flyt dem evt. længere ned i ovnen, hvis de bruner for meget).

Rør et par skefulde lynghonning med et glas Montilla fino (eller Sherry jf. ovenfor) til en tynd creme. Smør et lag lynghonningcreme ud over hummerkødet i haler og kløer. Læg haler og kløer på en rist. De skal i ovnen meget tæt på grillen og have 7 – 8 min., måske en anelse mere, hvis din grill ikke er så kraftig. Hummerkødet steger igennem samtidig med, at overfladen glaserer. Hold øje med processen, overfladen må selvfølgelig ikke blive sort. Afpas tiden, så bagningen af hummerbrødet og glaseringen af kødet bliver færdig nogenlunde samtidig.

Haler, kløer og hummerbrød anrettes på tallerkener. Der er ingen grund til at give tilbehør eller sauce til denne ret.

Ingredienser

2 hummere á 400 - 500 gr. til 4 personer

2 glas Montilla fino eller Sherry fino

1 gulerod

1 fed hvidløg

1 tomat

1 æggehvide

Brødkrumme

Lidt smør

2 spiseskefulde lynghonning

Hummer tilberedt med løg

Lav en lage af $\frac{1}{3}$ hvidvin og $\frac{2}{3}$ vand, tilstrækkeligt til at dække den eller de levende hummere, du har købt. Kom et par porrer, et rødløg og et par gulerødder, alt skåret i små stykker, i lagen. En hel masse timian og et par laurbærblade. Salt og peber. (ikke for meget salt, da lagen skal koges ind - vent evt. med saltet til efter lagen er kogt ind) Kog lagen i 30 min. og si den. Kom hummerne i den kogende lage og lad dem koge i 9 - 10 min. alt efter størrelse. De skal ikke have for længe, så bliver de tørre - bare være lige knap gennemkogte. Tag hummerne op. Si kogelagen og kog den ind til ca. $\frac{1}{2}$ liter

Del hummerne i 3 dele, klør, hoved og hale. Flæk klørerne (hvis kloskallerne ikke er for tykke, kan du klippe dem igennem på langs med en kraftig saks, så er klokødet let at få ud i et stykke, ellers må du slå på dem med en lille køkkenøkse eller en kraftig kniv, så flækker skallen let). Tag klokødet ud og læg det til side.

Flæk halerne på langs, fjern tarmstrengen og tag halekødet ud. Læg det til side.

Tøm hovedet. Tag coral (det grønne snask, som er det bedste af hele hummeren), hummerfedt og evt. rogn fra og læg det til side. Smid resten af indholdet fra hovedet (gæller etc.) ud.

Tag alle skaller (klør, hoved, hale, de små sideben) og stød dem godt og grundigt i en stor morter. Brun lidt smør ganske svagt med 5 fed presset hvidløg, et par hakkede chalotteløg og $\frac{1}{2}$ hakket gul sød (ikke stærk) piment. Kom de knuste skaller i og lad det hele brune et par minutter mere, mens du rører rundt med en slev. Hæld den indkogte lage på sammen med et ekstra glas hvidvin (gerne oversøisk Chardonnay), og lad det koge for svagt blus i 20 min. Si væsken fra gennem en fin sigte (evt. et stykke klæde), så ingen skalstykker kommer med. Kog væsken ind til en tredjedel. Tag samme mængde væske, som der er coral, fedt og rogn, og kød det hele i en blender til en tyk creme. Tag cremen op, lade den simre et minut i en sauterepande og rør nogle skefulde ikke for stærkt pisket flødeskum i.

Hæld en sjat af den tiloversblevne kogelage i en sauterepande, kog op og lun klokød og haler heri. De skal ikke koge, bare lunes nogle få sekunder. Al den kogelage, der ellers er tilbage, kan du bruge til andet formål, fx smagsgiver i en suppe eller sauce.

Server hummerkød, klo og hale, på tallerkener med coralcremen.

Ingredienser til forret til 4 personer

2 Hummere på 5-600 gr. En halv pr. person. (hvis det skal være et rigtigt hummergilde, og du måske kender en hummerfisker, kan du jo servere så mange du har lyst til, og springe hovedretten over - du skal i så fald justere de angivne mål)

2 porrer

1 gulerod

1 rødløg

1 hvidløg

2 chalotteløg

1 gul piment

2 - 3 flasker hvidvin

Jomfruhummer flamberet med frugtbrændevin

Du skal bruge 4 store eller 6 mindre rå jomfruhummer pr. person. Hvis du har noget skaldyrfond fra en tidligere tilberedning (frosset), kan du nøjes med at købe halerne, for det er dem, der skal på grillen.

Halerne tages af de rå jomfruhummere. Halerne klippes op på undersiden langs siderne og skindet på undersiden tages af. Fjern så meget af tarmstrengen, som du kan, med en pincet. Halerne marineres i en god sjat frugtbrændevin.

Du kan selvfølgelig bruge de dyre franske, men her forudsættes det, at du har din egen brændevin af gode danske frugter som slåen, klitrose, revling eller valnød. (De fire nævnte vil give fortræffelige omend ret forskellige resultater. Men du kan jo prøve dem alle fire.) Lad halerne stå og trække en time i brændevinen.

Klørerne stødes grundigt i en morter, og hoveder og ben køres gennem en foodprocessor. Den fremkomne masse koges med ½ fl. hvidvin og et glas af samme brændevin, som du brugte til marinaden, en hakket gulerod og et halvt hakket løg, samt om muligt et par fiskehoveder el. lign. i ca. ½ time. Salt og peber. Hæld vin eller vand på, hvis det er ved at koge for meget ind. Efter kogningen passerer et par gange gennem en sigte og et klæde. Den fremkomne essens hældes i en stor sauterepande og koges yderligere ind til ca. en tredjedel, svarende til et glas hvidvin. Stil essensen til side. (Hvis du bruger en skaldyrfond, som du har i forvejen, så kog den lidt ind til en passende konsistens.)

Du skal bruge en lodret stående trækulsgrill, hvor du kan hænge spyd op foran de glødende trækul. Fyr op i grillen til trækullene er så gloende varme, som de kan blive. Sæt 4 eller 6 jomfruhummerhaler på hvert spyd og læg dem på et fad. Giv hvert spyd en lille ekstra sjat brændevin, så halerne er godt gennemvædet. Hæng hurtigt spyddene op helt tæt på de glødende kul, så der går ild i brændevinen. (Det kan ikke tilrådes at hælde brændevin på jomfruhummerne, mens de hænger foran grillkullene - du skal i givet fald holde hovedet lidt på afstand) Flyt straks spyddene nogle centimeter væk fra trækullene, lad ilden brænde ud og grill spyddene færdig i få cm afstand fra trækullene. De skal vendes en gang og have 2 - 3 min. hver side.

Varm jomfuhummeressensen og rør et par klatter letpisket flødeskum i den.

Server spyddene på tallerkner med lidt jomfuhummeressens. Spis brød til.

Ingredienser

4 store eller 6 mindre jomfruhummere (eller haler) pr. person

Frugtbrændevin

½ fl hvidvin

1 gulerod

1 løg

Lidt piskefløde

Jomfruhummer, sauteret

Køb så mange hele, rå jomfruhummere, som du synes du vil spendere; det er kun halerne, der ender på tallerkenen. Halerne tages af de rå jomfruhummere. Halerne klippes op på undersiden langs siderne og skindet på undersiden tages af. Fjern så meget af tarmstrengen, som du kan, med en pincet. Halerne marineres i en god, kraftig raps- eller olivenolie og en sjat hvidvin.

Kløerne stødes grundigt i en morter, og hoveder og ben køres gennem en foodprocessor. Den fremkomne masse koges med 1 fl. hvidvin, timian, basilikum, rosmarin, hvidløg, tomat og løg, samt om muligt et par fiskehoveder el. lign i ca. ½ time. Salt og peber. Hæld vin eller vand på, hvis det er ved at koge for meget ind. Efter kogningen passerer et par gange gennem en finmasket sigte og et klæde. Den fremkomne essens hældes i en stor sauterepande og koges yderligere ind til ca. en tredjedel. De marinerede jomfruhummerhaler (uden marinaden) lægges i essensen i sauterepanden og får 2 min på svag varme. Halerne tages op og holdes lune (ikke så varme at kogningen fortsætter).

Essensen sies og koges ind og lieres med let pisket fløde.

Halerne serveres på tallerkener overhældt med den lyserøde sauce, evt. med brød eller en lille kartoffel/rodfrugtsouffle. (Når skindet på undersiden af halerne er taget af, er det meget let for dine gæster at få kødet ud af skallerne.)

Ingredienser til 4 - 5 personer

1½ - 2 kg hele jomfruhummere eller den halve portion haler

1 lille løg

1 hvidløg

2 tomater

1 fl. hvidvin

Timian, basilikum, rosmarin

Piskefløde

Jomfruhummer på spid

Du kan bruge hele jomfruhummere eller haler, bare de er rå og friske. Der er ikke meget kød i hverken hoveder eller klør, så du får meget mere, lækkert hummerkød ud af det ved at bruge haler. Men de hele jomfruhummere ser selvfølgelig flottere ud. I det følgende omtales retten med brug af haler (tilberedningen med hele jomfruhummere er den samme). Hvis du køber hele jomfruhummere, kan du også lave suppe eller fond af hoveder og klør i stedet for at tage dem med på spiddene.

Lav i forvejen en urtecreme. Kør frisk purløg (i forsommeren gerne ramsløg), salvie, merian, salt og peber i en blender med en smule raps- eller olivenolie til en tyk creme. Kom et par dråber citron i.

Jomfruhummerhalerne klippes op med en saks på undersiden langs siderne og skindet på undersiden tages af. Fjern så meget af tarmstrengen, som du kan, med en pincet. Halerne marineres i olivenolie, hvidvin, timian, rosmarin, salt og peber i 1 time.

Meget store hvidløgshal med skallen på kommes i kogende vand i ca. 2 - 3 min. Jomfruhummerhalerne sættes på træspyd eller jernspyd skiftevis med hvidløgshalene.

Steges hurtigt over en meget varm trækulgrill (max et par min. pr. side), så de brunes, men bevarer saften.

Hvis du har en grill, der kan grille, så spiddene hænger lodret foran de glødende trækul, vil det være fint, men så skal du nok bruge jernspyd.

Ellers må du passe på, at der ikke går ild i hummerhalerne. Hvis din grill ikke kan blive varm nok, bliver halerne kogt i stedet for stegt, og det er ikke så godt.

Spiddene serveres med brød, smør og en skål med kold, frisk urtecreme.

Ingredienser, til 4 - personer

1 kg jomfruhummerhaler eller 2 kg hele jomfruhummer

3 Store hvidløg

Olivenolie

Hvidvin

Timian, rosmarin, salt og peber til marinerings.

Jomfruhummertatar

En særdeles enkel opskrift. Du skal bruge en stor eller to mindre jomfruhummerhaler pr. person til en forret og to - tre haler til en mellemret. Klip halerne op i begge sider af undersiden, fjern skindet og tage halerne ud. Du skal ikke bruge skaller og skind til denne ret, men du kan køre skaller og skind i gennem blenderen og koge en lille fond deraf til anden brug. Skær halerne igennem på langs og fjern tarmstrengen. Skær halerne i bitte små stykker på 2-3 mm til tatar. Læg tataren i en skål og hæld lidt god trøffelolie over (ikke for meget, jomfruhummerne skal ikke svømme i olie, bare tilføjes smagsnuancen) og bland det let ind i tataren. Lad det stå koldt i ½ time.

Læg tataren i små bunker på tallerkener og giv hver bunke 2 dråber limesaft. Server med nogle få strimler meget fint snittede rå grøntsager (fx agurk, rødbede, kinaradisse eller gulerod) ved siden.

Ingredienser

1 - 3 jomfruhummerhaler pr. person, alt efter størrelse og anvendelse

Trøffelolie

Grøntsager til tilbehør

Kammusling med brombærgele

Du skal bruge de største, friske kammuslinger, du kan få fat i - uden rogn.

I forvejen skal du have lavet en kraftigt smagende ikke for sød brombærgele (den kan også bruges til mange andre ting).

Tag så mange kammuslinger, du skal bruge, en til hver person, hvis de er rigtig store. Skær de små hårde stykker på siden af, hvis de ikke allerede er fjernet. Stil kammuslingerne tæt sammen med den ene ende op på et fad. Tag en gasbrænder og brun dem let. Gentag processen for den anden ende. De skal ikke have for meget. De skal være let ristede i enderne og rå i midten. Stil dem til afkøling i 5 min.

Lav et snit med en skarp kniv på tværs af den ene ende halvt ned gennem hver kammusling. Læg en lille klat brombærgele ned i hvert snit. Klem kammuslingerne lidt sammen, så geleen ses som mørkerøde streger på tværs af muslingerne.

Læg kammuslingerne på små tallerkener og læg et par terninger brombærgele ved siden af hver musling

Tag et stykke frisk peberrod og riv på langs på et rivejern nogle fine strimler. Anbring et par strimler peberrod oven på hver kammusling.

Ingredienser til forret

1 - 2 kammuslinger pr. person

Lidt brombærgele

Et stykke peberrod

Kammuslinger, let ristede med agurk

Køb store friske kammuslinger med "rogn", det er den røde halvmåne, der sidder på siden.

Tag en agurk og skræl den. Skær den igennem på langs og fjern kernerne. Skær agurken i små firkanter på $1\frac{1}{2}$ x $1\frac{1}{2}$ x $1\frac{1}{2}$ cm. Læg agurketerningerne i en skål og hæld to håndfulde salt og en håndfuld sukker over. Bland agurketerninger med salt/sukker og lad det stå i en time. Tag agurketerningerne fra, skyl saltet af og tør agurketerningerne. Læg dem til side.

Skær rognen fra muslingerne, og læg halvmånerne til side. Skær det lille hårde stykke på siden af muslingerne af. Læg de små afskårne stykker i en lille kasserolle med lidt hvidvin, salt og peber og kog et par minutter. Si hvidvinslagen fra og kom den tilbage i kasserollen og kog den op. Når den koger, smid da rognen i og lad de røde halvmåner koge for svag varme i 30 - 40 sek. Tag dem op.

Bland $\frac{1}{3}$ rogn og $\frac{2}{3}$ agurketerninger med et par dråber citron og et par dråber flydende honning.

Stil kammuslingerne tæt sammen med den ene ende op på et fad. Tag en gasbrænder og brun dem let. Gentag processen for den anden ende. De skal ikke have for meget. De skal være ristede i enderne og rå i midten.

Server kammuslingerne på tallerkener med rogn - agurkeblandingen.

Ingredienser til forret

1 - 2 kammuslinger med rogn pr. person

1 agurk

Salt og sukker

Dråber af citron og honning.

Kammusling med sort peber

Du skal bruge store, friske kammuslinger uden rogn. Tag så mange kammuslinger, du skal bruge, en til hver person, hvis de er rigtig store, ellers to. Skær de små hårde stykker på siden af, hvis de ikke allerede er fjernet.

Lav en kold lage af lige dele hvidvin og vand, nogle dråber raps- eller olivenolie, en håndfuld groft stødt sort peber og lidt salt. Læg kammuslingerne i lagen i en halv time. Tag kammuslingerne op og tør eventuelle peberkorn af dem. Si de groft stødte peberkorn fra lagen og kog den op. Læg et par kammuslinger i den kogende lage ad gangen. De skal have 10 - 12 sekunder og straks op igen. Lagen skal koge kraftigt hver gang du lægger kammuslinger i.

Stød noget sort peber fint og læg det stødte sorte peber i en flad skål. Dyp forsigtigt den ene ende af hver kammusling i skålen med peber, så enden bliver dækket af et tyndt lag peber.

Kog lagen kraftigt ind og lier den med let pisket fløde til en tynd creme. Der skal ikke krydres yderligere.

Tag varme tallerkener, læg et par skefulde creme på hver. Anbring en kammusling eller to i midten af cremen og et par hele stængler purløg ved siden.

Ingredienser til forret

1 - 2 friske, store kammuslinger pr. person

1 - 2 glas hvidvin

En masse hel stort peber

Olivenolie, piskefløde

Et bundt purløg

Kammuslingtatar

Du skal bruge en stor eller to mindre kammuslinger uden rogn pr. person. Skær Kammuslingerne i små stykker på 2-3 mm på hver led. Tag et stykke agurk, svarende til mængden af kammusling og skræl det. Skær agurkestykket igennem og fjern det bløde kernestykke. Skær nu agurkestykkerne i 2-3 mm stykker. Bland kammusling- og agurkestykker i en skål i forholdet to dele kammusling til en del agurk. To dråber citronsaft pr. kammusling. Ingen saltning. Lad tataren stå koldt ½ time.

Server i små bunker på tallerkener med en smule meget fint snittet endive eller anden let bitter salat.

Ingredienser

1 - 2 kammuslinger uden rogn pr. person

Agurk

Citron

Salat

Karpe farseret med krydderurter og smørdampet.

Du skal bruge en karpe på 1 - 1½ kg. Hvis du kan få den levende, er det godt, men så skal du selv være i stand til at slå den ihjel. Vigtigt er det, at du får en frisk, hel karpe, som ikke er åbnet og rensat.

1. Fars: Start med at lave farsen. Tag en god håndfuld rosmarinblade og en håndfuld salvieblade, samt 3 - 4 skiver bacon, hakket. Sauter dette i smør og olie ved middelvarme på en pande i 3 min. uden at baconen begynder at brune. Hæld den let afkølede blanding inkl. fedtstof i en blender og kør på høj hastighed til du har en puré. Lidt peber. Tag nu krummen fra tre-fire store skiver hvedebrød, som er udblødt i mælk (mælken skal klemmes ud igen) samt et helt æg og smid det op i blenderen. Kør på lav hastighed et halvt minut. Du har nu en fars. Lad den stå i en skål i køleskabet (Denne mængde fars svarer til en karpe på ca. 1 kg.) Har du fået fat i en større karpe skal du lave en større mængde fars)

2. Farsering af karpem: Du skal afskælle karpem, men lade hoved og hale blive på. Klip finnerne af, uden at der går hul på skindet. Karpem skal åbnes fra ryggen. dvs. at du skærer ned langs rygbenet og forsigtigt langs ribbenene. Rygbenet klippes over ved hoved og hale og trækkes ud. Fjern nu indvoldene, således at karpem's krop ligger som en åben pose, forbundet med hoved og hale. Der må ikke skæres hul gennem bugskindet, bortset fra ved gattet! Klip de indvendige gæller fri og fjern dem, fjern evt. øvrige blod- og indvoldsrester og tør karpemkødet med et stk. køkkenrulle. Fyld karpem med fars, samtidig med at du syr den sammen i ryggen med noget bomuldsgarn (kødtråd). Der sker nemmest ved, at du syr den et par sting oppe ved hovedet, kommer noget fars i, syr et par sting til osv. indtil du kommer til halen og lukker af. Fisken skal fyldes godt, dvs. være ca. ¾ fuld, men farsen skal ikke presses i, da den udvider sig lidt under tilberedningen.

3. Bagning/kogning: Du skal bruge en aflang kobber- eller jernpande med låg eller et lerfad af nogenlunde samme størrelse som fisken. Skær 2 citroner i tynde skiver og læg dem i bunden af panden med nogle klatter koldt smør. Læg fisken ovenpå. Et lille glas hvidvin, ikke mere. Dæk med låg eller tætsluttende alufolie, hvis du ikke har et låg, der passer. Den skal have ca. 25 min. i en 200° varm ovn ekskl. den tid, det tager at opvarme panden, så regn med 35 - 40 min. (Lidt mere, hvis det er en stor karpe.) Kig til den undervejs, stik en lille pind ind i gælleåbningen og se om den er ved at være gennemkogt, så den ikke får for meget. Når farsen er fast, er den færdig. Tag fisken ud af ovnen, læg den forsigtigt med en bred spade på et skærebræt (fisken er meget skrøbelig, da benene er taget ud, og den ser ikke så elegant ud, hvis den er gået i stykker) og dæk den til, så den holder varmen, mens du laver saucen. Si den væske, der er fremkommet ved dampningen ned i en lille kasserolle, reducer den i et minut, kom kolde smørklatter i og rør rundt.

Server fisken hel på skærebrættet. Det ser flot ud. Skær ved bordet en skive med en meget skarp og bred kniv til hver gæst og server den på tallerkenen med en skefuld sauce henover. Du kan selvfølgelig overlade til gæsterne at skære i fisken, men erfaringen viser, at resultatet hurtigt bliver lidt rodet, hvis du ikke selv gør det. Du kan også skære fisken i skiver i køkkenet og lægge skiverne på varme tallerkener, hvis du er lidt nervøs for at skære den ud ved bordet. Der er ingen grund til at servere tilbehør til denne ret.

Ingredienser til 4 - 6 personer

En frisk og uåbnet karpe på 1 - 1½ kg.

En håndfuld rosmarin og en håndfuld salvieblade

3 - 4 skiver bacon

100 g smør

3 - 4 store skiver hvedebrød

1 æg

Klipfisk med hummerskørhatte – så nordisk som det kan være

Et tykt stykke klipfisk af god kvalitet udvandes i 24 – 36 timer. Skift vand et par gange.

Hummerskørhatte skæres i skiver og sautes i en sauterepande i lidt smør og olie indtil det meste af svampevæden er fordampet. De lieres med piskefløde til en passende konsistens. Hummerskørhattene har en let hummersmag (deraf navnet) og giver saucen en kraftig lilla farve.

Klipfisken koges og skæres i 5x5 cm firkanter.

Klipfisken serveres med de lerede hummerskørhatte. Hæld lidt af den festligt lillafarvede sauce over fisken.

Tilbehør fx grillstegte strimler af pastinak eller en lille soufflé på rodfrugter.

Ingredienser til 4 personer

En tyk klipfiskefilet

Et par håndfulde hummerskørhatte (du skal nok plukke dem selv i sept. - okt. Se en svampebog)

En kvart liter piskefløde

Smør og olie til stegning.

Rodfrugter til tilbehør

Klipfisketerrine

Et stykke god, tyk klipfiskefilet på ca. $\frac{3}{4}$ kg. rækker til 4 personer som hovedret og til 6 - 8 personer som forret.

Udvand klipfisken i 24 timer og skift vand 2 gange undervejs. Skær fileten i 2 - 3 store stykker. Hæld en porter i en sauterpande, der lige er stor nok til at rumme filetstykkerne, og bring i kog. Læg filetstykkerne i og lad dem koge 2 - 3 min. De skal ikke være gennemkogt. Tag filetstykkerne op, tør væden af dem og lad dem køle af på et bræt. Hak fiskestykkerne groft med en skarp kniv (du må ikke komme dem i blenderen). Læg den hakkede fisk i en skål og bland den med to spiseskefulde koldpresset rapsolie (den gode med nøddesmag) et par dråber citron og 3 - 4 dråber flydende honning.

Lav en ny lage af $\frac{1}{2}$ flaske porter, 1 teskefuld æbleeddike og en spiseskefuld flydende honning. Kog lagen ind til den begynder at blive lidt tyk og sej (den må ikke karamellisere). Lad den stå.

Klipfiskemassen skal nu steges i en lille stegegryde over svag varme for at tørre. Du skal røre og skrabe uafbrudt for at den ikke brænder på, men den må godt brune en anelse undervejs. Du kan hælde et par dråber olie i gryden, hvis det er ved at brænde på, men endelig ikke for meget, fiskemassen må ikke komme til at virke fedtet. Når næsten alt vand er fordampet, stopper du stegningen.

Du skal nu bruge et par udstikkerjern med en diameter på 4 - 5 cm. Stil et udstikkerjern på en bageplade med bagepapir på og fyld det op med klipfiskemasse i en højde på ca. 3 cm. Pres massen godt ned med en støder el. lignende, så den kommer til at hænge sammen (fiskeproteinet virker som klister). Fjern udstikkerjernet (drej det lidt rundt og hold evt. støderen nede, mens du gør det). Fortsæt til du har det antal terriner, du skal bruge, fx en per person til en forret, to pr. person til en hovedret.

Hæld en skefuld af den indkogte lage over hver terrine og sæt pladen i en godt varm ovn, 240°, i 3 - 4 min. Tag pladen ud og fordel terrinerne på varme tallerkener.

Du behøver egentlig ikke noget tilbehør til denne ret, andet end lidt godt brød, men du kan evt. omgive terrinerne med lidt meget fint strimlet rå gulerod og fennikel, marineret i en smule frugteddike. (marinaden skal være afdryppet, inden strimlerne lægges på tallerkenerne).

Ingredienser til 4 personer (hovedret) 6 - 8 personer (forret)

$\frac{3}{4}$ kg klipfisk

2 fl. porter

Æbleeddike

Flydende honning

Citron

Rapsolie

Evt. grønsagstilbehør

Knivmusling med egen coral

Køb friske (dvs. levende) helst store knivmuslinger (de store knivmuslinger på ca. 20 cm., der fiskes i Nordatlanten ud for Skotland er nok de bedste).

Du skal lave en lage af vand, hvidvin salt og peber og hælde den i en stor sauterepande med høj kant. Lagen skal stå 4-5 cm. over bunden. Kog lagen op, og når den koger stærkt, smider du knivmuslingerne i (Ikke flere end 2 - 3 stk. ad gangen). De skal have max 60 sekunder - endelig ikke mere, de får en konsistens som viskelæder, hvis de koges for meget, men er møre, hvis de koges 40 - 60 sek. Hold øje med uret og muslingerne og hiv dem op, så snart de åbner sig, allersenenest 60 sek. efter, at du har smidt dem i. Køl dem af i koldt vand et par sekunder, så de ikke koger videre. Hvis du har mere end tre muslinger, skal du koge dem af flere omgange. Når du har kogt alle muslingerne, tager du dem ud af skallerne.

Skær det løse stykke musling inkl. coral (den grønlige pose) fra den aflange hvide muskel, som udgør muslingens lange hoveddel. Bevar denne i sin helhed.

Hak det løse muslingekød med en kniv og kom det sammen med coralen i en elektrisk blender / hakker. Kør muslingekød og coral til en puré, samtidig med at du hældes lidt mild raps- eller olivenolie, et par dråber citron og et par dråber flydende honning i puréen (olien giver puréen en cremet konsistens - hvis du synes, at den bliver for tynd, kan du komme et par terninger krumme af hvedebrød i og blende lidt videre - det emulgerer cremen yderligere).

Læg en strimmel af den grønne puré / creme på den ene skal af hver knivmusling (lad blot de to skaller hænge sammen). Læg det lange hele stykke musling oven på og servér.

Ingredienser til forret:

1 stor knivmuslinger pr. person

1 - 2 glas hvidvin

Lidt olivenolie

Et par dråber citronsaft

Et par dråber flydende honning

Knurhane med blåmuslinger.

Du skal bruge et par knurhaner (helst de røde) og et kg. blåmuslinger. Start med blåmuslingerne.

Muslinger: Kom lige dele vand og hvidvin i bunden af en stor pande med høj kant, så det står 1½ cm over bunden. Bring vandet i kog og smid så mange muslinger ned i panden, som der kan ligge i ét lag. Lad muslingerne koge på jævnt blus, til de åbner sig. De skal op af vandet i samme øjeblik de åbner sig. Af hensyn til den efterfølgende tilberedning, skal muslingerne være bløde og ikke gennemkogte. Læg et nyt lag muslinger i den kogende væske og gentag processen til alle muslingerne har åbnet sig. (Hvis alle muslinger bortset fra én eller to i panden har åbnet sig, så tag de åbne op og smid den lukkede ud.) Hæld kogelagen med muslingesaften op i en gryde og lad det stå. Der skal være godt en ½ l. måske lidt mere, hvis muslingerne har været rigtig saftige.

Tag forsigtigt muslingerne ud af skallerne, så de ikke går i stykker, læg dem på et fad og dæk dem med film, så de ikke tørrer.

Knurhaner: Fileter knurhanerne og tag skindet af. Skær fileterne i stykker af 4 cm. længde og læg dem til side. Smid hoveder, skind og ben op i en gryde sammen med kogelagen fra muslingerne. Hak en gulerod, et løg og en fennikel og kom det op i gryden. Timian, merian og basilikum. Salt og peber. Lad det koge en halv time. Hæld lidt ekstra vand og vin i, hvis det er ved at koge for meget ind. Si den nu fremkomne kogelage et par gange. Kog lagen ind til ca. ⅓ l. Varm et par klatter smør i en stor sauterepande, uden at det bruner, og hæld kogelagen i, kog den evt. yderligere lidt ind, til den står godt 1 cm over bunden. Læg knurhanestykkerne i lagen og lad dem koge for lavt blus i to min. Læg forsigtigt muslingerne i og lad dem koge/dampe med i et minut. Fordel knurhanestykker og muslinger på varme tallerkener (hold dem varme). Lad kogelagen koge for fuldt blus et øjeblik og sluk så. Pisk lidt flødeskum i og hæld et par skefulde af den nu fremkomne sauce over fisk og muslinger på tallerkenerne. Klip en smule purløg hen over hver tallerken. Server med brød til.

Ingredienser

2 middelstore, røde knurhaner

1 kg. muslinger

1 gulerod

1 løg

1 fennikel.

Timian, merian og basilikum.

Lidt smør og piskefløde

Krebs med rude og fennikel

Det er jo svært at få svenske krebs i vore dage, men de skal i hvert fald være levende, når du køber dem (selv om de måske kommer fra Tyrkiet.)

Lav en kogelage af en flaske hvidvin og den halve mængde vand, masser af rude og fennikel, salt og peber, der skal bare være nok til godt og vel at dække krebsene. Lad lagen koge en halv time for svagt blus, skru op for varmen og smid krebsene i den spillogende lage (krebsene dør med det samme). Lad dem koge i 4 - 6 min. alt efter størrelsen. Kog evt. krebsene i to omgange, hvis der ikke er kogelage til mere end halvdelen af dem.

Tag krebsene op og lad dem køle lidt af. Stil kogelagen til side.

Bræk halerne af krebsene. Klip dem op på undersiden på hver side og træk underhuden af (det gør kødet let at få ud af skallen, uden at man behøver at grise fingrene til, når man spiser). Tag så meget af tarmstrengen ud, som du kan, med en pincet. Læg halerne til side.

Bræk klørerne af hovederne. Tag coralen (det grønne snack) ud af hovederne med en lille ske eller en knivspids. Læg det i en skål.

Hvis du gider, kan du prøve at få nogle af klørerne hele ud af skallen. Hvis du har købt rigtig store krebs, kan det godt lade sig gøre (klip klørerne op i bunden med en spids saks). Det er næsten ikke umagen værd for kødets skyld, men nogle hele krebsklør ser pæne ud som pynt. Du kan også tage nogle klør fra med skal og lægge dem på tallerkenerne, så kan gæsterne evt. selv more sig med at bide dem over og sutte kødet ud.

Stød hovederne, de små ben og de evt. resterende klør i en morter (det kan godt lade sig gøre at køre det i en foodprocessor, men så skal du slibe kniven bagefter). Smid massen i kogelagen og kog for svagt blus med lidt frisk ingefær og hvidløg i ½ time. Sigt igennem en fin sigte, evt. gennem et klæde for at være sikker på, at der ikke en nogen benstumper tilbage.

Kog lagen ind til ca. en tredjedel eller en fjerdedel, dvs. så meget som du skal bruge til saucen. Kom en skefuld finthakkede rudeblade i lagen. Pres derefter coralen gennem en lille sigte ned i lagen og pisk coralen ud i lagen.

Lun krebshalerne nogle sekunder i lagen og læg dem på varme tallerkener. Lier lagen med smør og let pisket flødeskum til en cremet sauce. Hæld et par skefulde sauce over krebshalerne og læg klokød eller hele klør ved siden af på hver tallerken.

Ingredienser til forret til 4 - 5 personer.

Så mange krebs, som du vil spendere, måske 5 stk. pr. person vil være passende til en forret

En flaske hvidvin, gerne en Riesling

En fennikel

Et par buketter rude

Et par fed hvidløg og lidt strimlet, frisk ingefær

Smør og piskefløde

Kulmule med Kruset Foldhat

Foldhattene skæres igennem på langs og renses grundigt (Du skal nok selv plukke foldhattene i sept. okt. De er lidt i familie med morklerne, men findes altså om efteråret. Se en svampebog.) De blanches i kogende vand i 30 sek.

De sautes i smør og olie med lidt salt og peber, derpå en lille smule hvidvin - max $\frac{1}{3}$ glas, hvorefter de lieres med piskefløde, evt. lidt ikke for stiv flødeskum til sidst.

Benene tages ud af 1 - 2 kulmulefileter - friske! De skæres i portionsstykker, ikke for store. Filetstykkerne tørres og vendes i mel, der er kraftigt krydret med friskstødt sort peber - en kvart til en halv håndfuld peberkorn. Filetstykkerne brunes i smør over god varme i 2 minutter på hver side til de lige præcis er gennemstegte, men absolut ikke tørre

Filetstykkerne serveres på tallerkener, overhældt med de sauterede foldhatte.

Server evt. nogle strimler ristede, let honning- citron marinerede rodfrugter til.

Ingredienser

En stor eller to middelstore kulmulefileter til 4 personer

Et par håndfulde af kruset foldhat (så mange du har fundet)

Mel, salt, peber, smør.

Rodfrugter, honning, citron

Lange med salturcreme

Du skal bruge et godt, tykt stykke langefilet på $\frac{3}{4}$ kg. til 4 personer. Du kan også lave denne ret på andre torskefisk, hvis du ikke kan få fat i et stykke lange, bare du kan få et helt, tykt stykke filet.

Start med salturcremen. Du skal bruge et par håndfulde eller ca. 250 g. Rens salturten og skær de hårde rodender af. Kog salturten et par minutter i lidt vand med en lille sjat frugteddike. Ingen salt! Tag salturten op og kør den på blender først på lav hastighed, derefter på høj, mens du tilsætter en passende mængde koldpresset rapsolie, således at du får en fin creme. Tag cremen op og læg den til side. Pisk en dl. fløde til en let skum.

Skær langefilet i portionsstykker. Bring lige dele vand og hvidvin (et glas af hver) i kog i en pande med høj kant. Læg filetstykkerne i panden og pocher dem på lavt blus. De skal vende én gang og have ca. 2 min. på hver side, hvis de er pænt tykke. De må ikke få for meget, saften skal bevares i filetstykkerne.

Mens fisken pocherer, luner du salturcremen i en kasserolle og vender flødeskummet i, så du får en meget let og luftig creme. Server filetstykkerne på tallerkener med den stærkt grønne creme hen over fileterne.

Giv en ristet skive af et godt rugbrød til, evt. lidt ristede rodfrugter, hvis gæsterne er godt sultne.

Ingredienser

$\frac{3}{4}$ kg tyk langefilet

1 glas hvidvin

250 g salturt

1 spsk. frugteddike

Lidt koldpresset rapsolie

1 dl piskefløde

Rugbrød, gerne hjemmebagt

Laks, pocheret med rejemousse

Laksen er jo en kraftigt smagende fisk, den kan tåle at blive kombineret med andre kraftige smagsgivere. Selv om det er en fed fisk, bliver den meget let tør, hvis den ikke tilberedes helt korrekt. Man skal virkelig passe på, at laksekødet ikke bliver kogt eller stegt for længe.

1. Fars: Du skal starte med at lave din rejefars. Du skal bruge et kg nordiske dybhavsrejer med skal. De fås normalt kun kogte, så du skal blot pille dem. Læg de pillede rejer til side. Steg skaller og hoveder 3 - 4 min. i lidt olie i en kasserolle, mens du rører rundt i dem. Kør derefter de oliestegte skaller og hoveder gennem en foodprocessor med en lille sjat vand. Den fremkomne masse hældes i en gryde med ½ flaske hvidvin og evt. lidt vand, så massen lige er dækket, men ikke mere. En hakket tomat, et hakket løg, et par fed hvidløg og 3 - 4 stilke timian kommes i sammen med et par skefulde groft stødt, friske grønne peberkorn, samt 50 gr. smør. Det hele koges nu på ganske svagt blus i ½ time. Hæld evt. lidt ekstra hvidvin på, hvis væskemængden synker for meget. Det hele skal derefter sies gennem et stykke klæde, så du er sikker på, at der ikke er nogen skalrester tilbage. Kog lagen ind til halvdelen. Tag halvdelen af den indkogte lage og kom den i foodprocessoren sammen med rejerne. Stil resten til side. Kør det hele til en tyk masse og kom lidt piskefløde i undervejs. Det skal dog fortsat have karakter af en ikke for tynd fars. Kom en Kom et par æggeblommer i farsen og lun den over svagt blus. Den må ikke koge. Smag til med salt, måske er farsen salt nok i forvejen, ellers kom en smule i. Pisk de to æggehvider og vend dem i den lune fars.

2. Laks: Du skal bruge et midterstykke af en stor, frisk atlantehavslaks (norsk - ikke østersølaks, den er for fed og egner sig bedst til at blive røget - vildlaks er selvfølgelig bedst, men ret svært at få fat i). Tag skindet af. Fjern den brune strimmel, som sidder på langs på skindsiden af laksefileten (pas på ikke at skære fileten i stykker). Skær fileten på tværs i 1½ cm tykke skiver. Skær lidt skråt, så de færdige skiver bliver lidt "længere", end fileten er bred.

Du skal nu bruge nogle små, runde aluforme med en diameter på 5 - 6 cm og med lodrette sider (Hvis du kun kan få aluforme med skrå sider, så klip et par hakker og fold dem, så siderne bliver lodrette). Smør bunden af formene med smør. Læg en eller to lakseskiver (alt efter størrelsen) rundt i hver af formene, så der er et hul i midten af hver. Fyld hullerne med rejefarsen. (Du får sikkert noget fars til overs. Det kan du lave rejeboller af, som du pocherer i en sjat hvidvin og serverer til, eller bruge det ved en anden lejlighed.)

3. Pochering: Stil formene på en plade og pocher laksen i ovnen for overvarme på 180 gr. i 9 - 12 min. (Hvis du kun har grill og ikke separat overvarme i din ovn, kan du bruge grillen, hvis du stiller pladen i den nederste halvdel af ovnen.) Varmen skal kun komme fra oven og trænge gennem fars og laksekød samtidigt, ellers bliver laksekødet tørt, inden farsen bliver bagt til mousse. Når der er gået 9 min. kan du prøve at stikke en nål gennem rejemoussen i en af formene for at se om den er gennembagt, eller den skal have lidt mere.

Mens laksen pocheres i ovnen, laver du en sauce af den resterende lage lieret med lidt smør, piskefløde og let pisket flødeskum. Aluformene klippes op, overskydende væske drypper af, og de runde laksestykker med rejemousse i midten serveres på tallerkener omgivet af den cremede sauce.

Ingredienser til 4 personer

Ca. ¾ kg filet af midterstykket på en stor, tyk, frisk atlantehavslaks

1 kg nordiske dybhavsrejer

½ flaske hvidvin

1 tomat

1 løg

1 hvidløg

Et par stilke friske grønne peberkorn

Smør, æg og fløde

Laks, saltbagt med rude og timian

Du skal bruge en hel laks (eller havørred) på 1 - 1½ kg, altså ikke for stor. Rens laksen/ørreden og tag slim og skæl af, hvis fiskehandleren ikke har gjort det, men behold finner og hoved på.

Ca. 3 kg groft salt og 3 æggehvider blandes med ½ glas vand til en tyk og fast "grød".

Du skal bruge et aflangt, ildfast fad, der kun er en smule større end fisken. Hvis du ikke har sådan et, må du lave form af sammenlagt alufolie, der kan nå rundt om fisken i ca. 5 cm højde. Fadet eller formen stilles på en bageplade og der lægges et lag af saltblandingen i bunden.

Laksens bughule fyldes med rude- og timiankviste og -blade. Saltlaget dækkes af de samme krydderurter. Laksen lægges ovenpå. Derefter dækkes laksen af den resterende saltblanding. Den skal være helt dækket af et mindst 1 - 2 cm tykt lag af saltblandingen.

Fadet med laksen skal nu i en 200° varm ovn i 30 - 35 min. Saltlaget rundt om laksen koagulerer lynhurtigt og laksen bliver bagt i et hermetisk lukket rum og bliver derfor meget saftig. Hvis laksen er lidt mindre, kortes bagetiden tilsvarende ned. Laks der er større end 1 - 1½ kg. egner sig ikke til denne ret.

Tag fadet ud af ovnen og skær det øverste lag af den nu helt stivnede saltindpakning af, så laksen ligger frit med hoved og skind på det nederste saltlag. Stil fadet med den hele laks på bordet og parter og server den i stykker for dine gæster. (Laksen vil være meget saftig og ikke spor for salt.) Giv lidt salturt, evt. lidt strimlet peberrod, og nye danske kartofler til.

Ingredienser

1 hel laks på 1 - 1½ kg

Til indpakningen: ca. 3 kg. salt, 2 æggehvider og lidt vand

Et par håndfulde rude og timian

Nye danske kartofler, salturt, peberrod

Laks marineret, med auberginecreme

Du skal bruge absolut frisk laks til denne ret. Norsk farm-laks eller atlantehavslaks er bedst. Østersølaksen er bedre til røgning. Du skærer skindet af et midterstykke på 500 - 700 g uden ben, alt efter hvor mange du vil servere for. Den brune midterstrimmel på skindsiden og evt. hvidt fedtlag fjernes, så du har det rene laksekød.

Laksekødet skæres i skiver på 1 cm på tværs af fileten. Skiverne lægges tæt i ét lag på et fad med flad bund. To limefrugter presses, og saften hældes hen over lakseskiverne. Der drysses med en lille smule salt - ikke for meget, laksesmagen skal bevares ren, og laksekødet skal ikke "rimmes" eller "graves".

Fadet med laksekødet sættes i køleskabet i to timer.

En middelstor aubergine flækkes på langs. Der laves en tyk marinade af olivenolie, stødt spidskommen og korianderfrø, og presset hvidløg. Marinaden smøres på de flækkede auberginesider, og auberginestykkerne klappes sammen igen. Den sammenklappede aubergine pakkes i alufolie, og går i ovnen i 40 min. på 180 gr.

Det bagte auberginekød separeres fra skallen og går i blenderen med cremefraise i forholdet to dele aubergine til en del cremefraise. Den fremkomne creme passeres gennem en sigte.

Lakseskiverne afdrypes og serveres på tallerkener med auberginecremen. Lidt skovsyre vil passe fint hertil.

Ingredienser:

500 - 700 gr. laks

2 lime

1 middelstor aubergine

Olivenolie, spidskommen, korianderfrø, 1-2 hvidløgsfed

Cremefraise

Skovsyre

Laks, marineret med rødbede og citron

Du skal bruge absolut frisk laks til denne ret. Norsk farm-laks eller atlanterhavslaks er bedst. Østersølaksen er bedre til røgning. Du skærer skindet af et midterstykke på 500 - 700 g uden ben, alt efter hvor mange du vil servere for. Den brune midterstrimmel på skindsiden og evt. hvidt fedtlag fjernes, så du har det rene laksekød. Dette skæres i skiver på 1 cm på tværs af fileten. Skiverne lægges tæt i et lag på en fad med flad bund.

En ikke alt for stor rødbede skrælles, kommes i en gryde med kogende vand og koger 1 min. Rødbeden tages op og skæres i stykker og køres i en blender, mens saft fra en citron og et par cl. olivenolie hældes i. Den syrnede rødbedemasse bredes ud over lakseskiverne. Der saltes let, og fadet stilles i køleskabet i ca. 2 timer.

Fadet med laks tages ud, og rødbedemassen fjernes, helst uden at skylle med vand. Brug evt. en lille børste.

Skiverne anrettes på tallerkener. Tilbehør kan være en skive frossen flødepeberrod eller peberrod-is og et par skefulde stærkt koncentreret gazpachio efter egen opskrift.

Ingredienser

500-700 g helt frisk laksefilet af midterstykket

1 rødbede

1 citron

Olivenolie

Til tilbehør: peberrod, fløde, cazpachio

Lakserogn med purløgspandekager

Om vinteren kan man som regel få frisk lakserogn hos sin fiskehandler. Du kan købe tilberedt lakserogn (det er ret besværligt selv at skille hinder og fedt fra æg, spildet er stort, og fiskehandleren eller grossisten gør det lige så godt, som man normalt selv kan, men nedenfor angives, hvordan du selv kan gøre det, hvis du vil.)

Lav en tynd pandekagedej af hvedemel og æg med øl, salt og peber. Tag et bundt purløg og hak det fint eller skær det i millimetertynde skiver. Kom den hakkede purløg i pandekagedejen.

Bag små, tynde, sprøde pandekager. (De skal ikke bages som blinier, men som supertynde dessertpandekager) Hvis du ikke har nogen til at stå og bage pandekager, mens du og dine gæster spiser, så læg pandekagerne på papirservietter i store skåle, så de beholder sprødheden længst muligt.

Server lakserognen på tallerkener i små skåle med et par stængler frisk purløg ved siden, så man kan spise lakserognen med ske til pandekagerne.

Ingredienser til 4 personer til forret

200 gr. frisk lakserogn

Pandekagedej til 8 - 12 små pandekager

Et bundt purløg

Hvis du køber eller har fået urensset lakserogn, kan du gøre følgende:

Pil så meget af den yderste hinde af som du kan.

Læg rognen i en skål. Hæld koldt vand i, til det står nogle centimeter over rognen. Pisk rognen med et elektrisk piskeris på lav hastighed. Hæld vandet fra og fjern de hinder, der har sat sig på piskeriset. Gentag processen 2 - 3 gange.

Tag rognen op, skrap det fedt, der har sat sig på skålens sider af, vask og tør skålen og læg rognen i igen.

Hæld koldt, stærkt saltet vand på rognen (mættet saltopløsning), og rør lidt rundt i den med en slev. Hæld saltvandet fra. Gentag den proces 2 gange. Saltvandet opløser det fedt, der sidder på æggene.

Kør den oven for omtalte piske-proces skiftevis med salteprocessen 3 - 4 gange eller til der ikke mere sætter sig hinder på piskeriset. Til sidst vil alt fedt være fjernet.

Skyld rognen grundigt i koldt vand for at få saltet ud. Lad rognen dryppe af i en sigte. Du kan dysse lidt salt på efterfølgende og tilsmage rognen efter, hvad du selv synes er bedst.

Denne proces er temmelig besværlig, og spildet er stort, men æggene går ikke i stykker af det, og resultatet bliver perfekt med blanke, rødt eller orange skinnende æg.

Laksesalat, kold

Du skal bruge et stykke laksefilet af passende størrelse, mayonnaise (gerne hjemmelavet) rød, sød peber lidt grøn myntechutney eller frisk, hakket mynte.

Skær de røde pebere i halve på langs og kog dem i saltet vand, til de er bløde. Tag dem op og flå skindet af dem. Lad dem køle af. Tag skindet af laksefileten. Skær laksen i tynde skiver (1 cm) på tværs af fileten, 2 skiver pr. person. Pocher laksskiverne et minut i lidt hvidvin og vand, til de er rosa (de må ikke være gennemkogte og tørre). Tag dem op og lad dem køle af.

Bland en teske myntechutney eller tilsvarende hakkede mynteblade i mayonnaisen.

Læg nogle striber af den grønne mayonnaise på hver af de halve røde pebere og to skiver laksfilet oven på. Meget lidt salt. Drys med et par blade frisk koriander. Server en af de halve pebere med laks etc. på tallerken til hver person.

Ingredienser til 4:

Laksefilet, ca. 300 g

2 søde, røde pebere, helst de aflange

Mayonnaise ca. 100 g eller efter smag

2 tsk. myntechutney

Lidt korianderblade

En sjat hvidvin, salt

Multe, rimsaltet, forret.

Multen kommer til Danmark i den sene forår og bliver her til hen på efteråret. En frisk multefilet renses, og benene tages ud. Det yderste tynde halestykke skæres fra.

Der laves en blanding af $\frac{1}{3}$ sukker og $\frac{2}{3}$ salt samt lidt hvid peber, nok til at dække fisken hele vejen rundt.

I et lavt fad lægges et lag af saltblandingen, og fisken lægges ovenpå med skindsiden nedad. Fisken dækkes med resten af saltblandingen. Fadet stilles i køleskabet i et par timer alt efter tykkelsen (den må ikke ligge så længe, at saltet tørrer den ud, så kig til den hver halve time). Derefter tages fisken ud af køleskabet, saltet skylles af og fisken aftørres.

Skindet skæres nu af multefiletten. Den brunlige midterstribe, der går på langs af fileten, skæres væk (lad være med at skære helt igennem fileten). Fileten skæres på tværs i ca. 1 cm tykke skiver.

Skiverne serveres på tallerken (2 eller 3 skiver til hver alt efter størrelse) med nogle dråber olivenolie-citron eller olivenolie-hindbæreddike samt et par tynde strimler rå endivien.

Ingredienser til 3 til 4 personer

1 multefilet

Salt og sukker til at dække fisken

Nogle dråber af olivenolie og af citron eller hindbæreddike.

Nogle strimler rå endivie.

Pighaj med dild og myntegelé

Pighaj havde og har vist endnu ofte salgsnavnet "kongeål", formentlig fordi danskerne følte sig lidt usikre på, om man kunne spise haj. Det er synd, fordi mange forskellige hajer smager aldeles fortræffeligt. Den lille pighaj er en af de almindeligste i de danske farvande, og dens navn behøver ingen camouflage.

Du skal bruge en flået pighaj af middelstørrelse. Skær den i skiver på 2½ cm tykkelse. Mariner skiverne i olivenolie og et par dråber æbleeddike, samt masser af dild i et par timer.

Du skal i forvejen have lavet en myntegelé, gerne med flere slags mynte.

Grillsteg pighajskiverne over meget varme trækul et par min. på hver side, sæt dem evt. på spid og grill dem foran lodret stående trækul.

Server skiverne på tallerkener, drysset med finthakket dild, med en skefuld myntegelé ved siden.

En lille salat med finthakket endivien vil også være godt som tilbehør.

Ingredienser til 4 personer

En pæn stor pighaj, flået

Et par bundter dild

Olivenolie

Myntegelé, helst hjemmelavet

Pighvar med Karl Johan

Du skal bruge en middelstor pighvar på ca. 1½ kg til 4 personer. Endvidere ½ kg unge Karl Johan svampe, hvis lameller endnu er hvide. Hvis du selv har været ude at plukke og kun fundet ikke helt unge svampe med grønne lameller, kan du godt bruge dem, men du må så skære lamellerne fra.

1. Svampesmør: Du skal starte med svampene, bedst dagen før. Skær $\frac{2}{3}$ af stokkene fra hattene og læg hattene til side til den endelige tilberedning. Hak de afskårne stykker af stokkene i småstykker og pocher dem i 200 g smør i en halv time med lidt timian og hvidløg (smørret må ikke brune). Si smørret gennem en fin sigte og smid stokkestykkerne etc. væk. Afkøl smørret og stil det i køleskabet til du skal bruge det.

2. Pighvar: Rens pighvarren, fjern gællerne, klip det yderste af finnerne og klip et hak i halefinnen, så den ser fin ud. Hoved og skind skal blive siddende. Skær på oversiden langs med sidelinjen og rygraden fra hoved til hale og skær langs finnerne ind under fileterne, således at de kan løftes lidt. Klip rygraden over to steder, så den ikke bugter sig for meget under tilberedningen. Fyld revnerne langs rygraden med Karl Johan smør og stop det godt ind under fileterne.

Bred en smule af smørret ud over skindet. Får du smør til overs, kan du bruge det til noget andet. Kog en lage på lige dele hvidvin og vand, samt et par skiver selleri, en stor gulerod og en pastinak, lidt salt og peber. Der skal være kogelage nok til at gå ca. 3 cm op fra bunden i den pande, som du vil pochere fisken i. Lad lagen koge i 20 min.

Si lagen og fordel de kogte urter over bunden af en pande, der kun er lidt større end pighvarren. Læg pighvarren oven på urterne. Hæld den varme lage ned til pighvarren, men ikke hen over den (smørret skal smelte langsomt)

Panden skal dækkes. Hvis du har et låg til panden er det fint, ellers må du klare dig med alufolie. Pighvarren skal have ca. 20 min. ved 180°. Hertil kommer den tid det tager at varme panden op, så beregn 30 - 40 min. alt efter om du bruger en kobberpande eller et lerfad. Du kan godt kigge til fisken en gang eller to undervejs, bare du lukker låget til igen.

(Den lage, du får ud af det, når fisken er pochert, skal du ikke bruge til denne ret, men den kan sis og gemmes til andre ting, husk blot at den vil have en kraftig smag af Karl Johan smør).

3. Svampe: Mens fisken pocheres, kan du tilberede Karl Johan svampene. Skær dem i 1 - 1½ cm. tykke skiver og steg dem for kraftig varme i brunet smør i en pande, der er stor nok til, at svampeskiverne kan ligge i et lag. Ellers steg dem ad to omgange og hold dem varme. Drys dem med lidt hakket persille og hvidløg samt lidt salt, mens de steger. De skal have ca. 1 min. på hver side, og lige så snart de er let brunede, er de færdige. Svampene må ikke begynde at afgive væske, derfor skal de steges hurtigt og på høj temperatur. På denne måde får svampene den perfekte, nøddeagtige smag og sprøde konsistens.

Fisken serveres hel, og du må selv skære den ud for gæsterne ved bordet. Du kan servere den i panden, men det ser pænest ud, hvis du lemper den over på et flot fad (en pizzaspade er ideel til dette formål).

De stegte svampe serveres til. Lidt gratineret selleri vil være et passende tilbehør, afhængigt af hvor meget du forventer, at dine gæster spiser.

Ingredienser til 4 personer

En middelstor pighvar på 1½ kg

½ kg unge Karl Johan svampe

½ fl. hvidvin

250 g smør

½ Selleri

1 gulerod

1 pastinak

1 hvidløg

Timian og persille.

Rejesuppe med kulmule

Du skal bruge 1½ kg nordatlantiske dybhavsrejer (nordsørejer eller grønlandske rejer etc. som de kaldes i butikkerne). Det er nogle af de bedst smagende rejer i verden, men desværre fås de kun kogte eller dybfrosne i butikkerne, aldrig rå, fordi de koges på fangstskibene på havet. De friskkogte er de bedste, men de frosne går an til denne ret, hvis de ikke har ligget alt for længe i butikkens frostdisk.

Endvidere ca. 500 gr. kulmulefilet.

Skyld rejerne og pil dem, læg hoveder og skaller i en bunke for sig og halerne for sig. Kør hoveder og skaller igennem en blender til en masse. Kom lidt olie og smør i en stegegryde og brun skalmassen let ved at køre rundt i den i gryden. Kom skalmassen over i den gryde, du vil koge suppen i. Skær to gulerødder, en pastinak, et løg og to tomater i terninger. Brun det i stegegryden sammen med timian, merian og rosmarin og to fed presset hvidløg. Hæld det over i suppegryden.

Hæld en flaske hvidvin og 1½ l. vand i suppegryden. Lad det hele koge på jævnt blus i ca. 45 min. Skum et par gange undervejs. Tag gryden af og si suppen først gennem en finmasket sigte og dernæst gennem et klæde. Klar suppen med æggeghvider.

Hæld suppen i en kobber- eller lergryde af passende størrelse, som du kan servere den i. Varm suppen op til kogepunktet og smag den til med salt og peber. Skær kulmulefileten i stykker på ca. 5 x 5 cm og smid dem i gryden. Lad dem koge for svagt blus i et minut (de koger færdig under det følgende). Smid rejerne i gryden, varm til kogepunktet og tag straks gryden af blusset.

Server suppen med brød til. Du bør øse suppen op for dine gæster ved bordet i varme, dybe tallerkener eller suppeskåle og sørge for en passende mængde rejer og kulmulefilet til hver. Drys en smule hakket purløg over hver tallerken/skål.

Ingredienser til 4 - 5 personer eller 6 - 7 personer som en forret

1½ kg nordatlantiske dybhavsrejer

500 gr. kulmulefilet

2 gulerødder

1 pastinak

1 løg

2 tomater

Timian, merian, rosmarin, hvidløg

Et bundt purløg

1 fl. hvidvin

2 æggeghvider

Rokke med baconcreme

1. Forberedelse: Tag et tykt stykke bacon af svinekam, ca. 200 gr., skær fedtet fra og skær kødet i små terninger og læg dem til side. Tag en rokkevinge af passende størrelse og få skindet af. Tag kødet fra benene, det er ret let at løsne fra de næsten pladeagtige midterben, og der er ikke andre ben. Læg benene til side. Du får en tyk overfilet og en lidt tyndere underfilet ud af det. Skær det yderste af filetkødet fra, så du får to filetstykker på 1 - 3 cm. tykkelse (du kommer til at skære lidt mere af den tyndere underfilet fra). Læg de fraskårne, tynde filetstrimler til side. Skær filetkødet i portionsstørrelser, hvor du følger kødfibrenes retning, evt. skærer en enkelt gang på tværs. Læg filetportionerne til side.

Hak rokkebenene i store stykker og kom dem i en gryde. Hak det fraskårne rokkekød i småstykker og kom det i gryden. Kom det afskårne baconfedt i. Hæld ½ flaske hvidvin, gerne en kraftig, oversøisk Chardonnay, og samme mængde vand i gryden. Et løg, et par gulerødder, en pastinak samt timian, merian og rosmarin skal der i. Lidt salt og peber. Kog en god halv time og si gennem en finmasket sigte. Tag halvdelen af væsken fra til kogelage.

2. Creme: Kom den anden halvdel af lagen i en kasserolle. Nip bladene af en 4 -5 stilke frisk timian og kom dem i. Kom baconterningerne i. Lad det koge en god halv time over kraftigt blus, så væskemængden reduceres til næsten ingen ting. Lad det køle af. Kør bacon, timian og den lille sjat lage, der er tilbage, på høj hastighed i en blender til en tyk puré. Kom samme mængde koldt smør i puréen og blend på lav hastighed til en ensartet creme. (Pas på ikke at blende for længe) Læg cremen i en skål og stil den i køleskabet i 5 min, hvis den er for blød.

3. Kogning af rokke: Den lage, du har stillet til side, bringes i kog i en sauterepande, filetstykkerne af rokke lægges i og pocheres et par minutter eller tre. Lad de tykkeste stykker få lidt længere tid end de tynde, men endelig ikke mere end tre minutter.

Filetstykkerne serveres på varme tallerkener. En lille skefuld baconcreme lægges på hvert filetstykke. Et par skiver ristede rodfrugter vil være fint hertil.

Ingredienser

En rokkevinge af passende størrelse, ca. 1 kg til 4 personer (benene er en stor del af vægten). Få evt. fiskehandleren til at tage skindet af.

½ flaske hvidvin

1 løg

2 gulerødder

1 pastinak

Timian, merian, rosmarin

200 gr. bacon af kammen

Smør

Rokke, kold med lakserogn - forret.

Køb tilberedt, frisk lakserogn (det er ret besværligt selv at skille slim fra æg, og spildet er stort, så fiskehandleren eller grossisten gør det bedre, end man normalt selv kan).

Tag nogle stykker rokke, der er kogt i en god lage (dette er en lille forret, hvor man kan bruge stykker, der er til overs fra en større tilberedning af rokke - de kogte stykker rokke kan godt holde sig en dag eller to i køleskabet) Skær rokken i små stykker, 2 - 3 cm på hver led.

Tag en rå endivien (julesalat) og skær den i kvarte stykker på langs. Skær endivienstykkerne fint på tværs, ca. lige så stor en mængde som der er rokke. Mariner den fintskårne endivien i en kraftigt smagende olivenolie og lidt citron i en time.

Bland rokkestykkerne og den fintskårne endivien forsigtigt og fordel på tallerkener. Læg lakserogn ved siden af og drys med lidt finthakket purløg. Der skal ikke saltes. Rokke og rogn bør indeholde salt nok i sig selv.

Ingredienser

Nogle stykker kold, pocheret rokkefilet

1 endivien

Olivenolie, citron, purløg

100 - 200 gr. lakserogn, rensset

Rokke med rejecoulis.

1. Forberedelse: Tag en rokkevinge af passende størrelse og flå skindet af. Tag kødet fra benene, det er ret let at løsne fra de næsten pladeagtige midterben, og der er ikke andre ben. Læg benene til side. Du får en tyk overfilet og en lidt tyndere underfilet ud af det. Skær det yderste af filetkødet fra, så du får to filetstykker på 1 - 3 cm. tykkelse (du kommer til at skære lidt mere af den tyndere underfilet fra.) Læg de fraskårne, tynde filetstrimler til side. Skær filetkødet i portionsstørrelser, hvor du følger kødfibrenes retning, evt. skærer en enkelt gang på tværs. Læg filetportionerne til side.

Tag en passende mængde store nordatlantiske dybhavsrejer (grønlandske eller nordsørejer) med skal og pil dem. Læg rejer og skaller hver for sig.

Kør skallerne igennem blender med en sjat olivenolie og kom dem i en gryde. Brun dem lidt. Hæld ½ flaske hvidvin, gerne en kraftig, oversøisk Chardonnay, og samme mængde vand i gryden. Hak rokkebenene i store stykker og kom dem i gryden. Hak det fraskårne rokkekød i småstykker og kom det i gryden. Timian, merian og rosmarin skal der i. Lidt salt og peber. Kog en god halv time og si gennem en finmasket sigte og et klæde for at få alle rester af rejeskaller væk.

2. Coulis: Tag en tredjedel af væsken fra til kogelage. Kog resten med et løg, et par gulerødder, en pastinak og et par flåede tomater. Alt skåret i små firkanter og ristet let på panden, inden du kommer det i gryden. Lad det koge en god halv time over kraftigt blus, så væskemængden reduceres til ca. halvdelen, juster evt. væskemængden med en sjat hvidvin. Sæt en sigte over en skål eller tag en blender og purér suppe og grøntsager. Det får du en tyktflydende coulis ud af. Den hældes i en kasserolle. Hæld piskefløde i og lad fløden koge ind i. Coulisen er færdig og skal blot holdes varm. Rejerne tilsættes i sidste øjeblik inden serveringen.

3. Rokke: Den lage, du har stillet til side, bringes i kog i en souterepande, filetstykkerne af rokke lægges i og pocheres et par minutter eller tre. Lad de tykkeste stykker få lidt længere tid end de tynde, men endelig ikke mere end tre minutter.

Server filetstykkerne på tallerkener med coulis og rejer hældt over. Da det er en kraftigt smagende ret, kan du give lidt salturt eller andet grønt hertil.

Ingredienser til 4 personer

En rokkevinge af middelstørrelse

Ca. et kg dybhavsrejer med skal

2 gulerødder

2 tomater

2 pastinakker

¼ l piskefløde

Timian, rosmarin, merian, salt og peber

Rødfisk med grønkålscreme

Du skal bruge en stor, frisk nordatlantisk rødfisk på 1 til 1½ kg. Skær hovedet af, fjern blod og rens og afskæl fisken. Skær fileterne af og lad skindet blive siddende på. Skær fileterne i portionsstykker, og skær et par ridser i skindsiden på hvert stykke, så de ikke bukker for meget under stegningen. Læg stykkerne til side.

Læg de tynde halestykker i en gryde sammen med de hakkede ben og det gennemskårne hoved, hvorfra gællerne er fjernet, og kog med 2 glas hvidvin og samme mængde vand, et løg, et par gulerødder, timian, rosmarin, salt og peber i 30 min. Si lagen og reducer den til halvdelen.

Hak 250 gr. grønkål fint og kog den med lagen til den igen er reduceret til en tredjedel. Kør den reducerede grønkålslage igennem en blender for høj hastighed. Hæld nogle dråber flydende honning i. Lier grønkålslagen med smør og piskefløde til en tynd cremesauce.

Pudr kødsiden af rødfiskestykkerne med mel (gerne en blanding af hvede- og majsme), salt og peber. Brun smør i en jernpande. Læg rødfiskestykkerne i panden med kødsiden ned, indtil de lige har taget farve (max 1 min.) Vend dem og lad dem stege færdig med skindsiden ned for god varme, ca. 2 min. Flyt lidt rundt på dem, så de ikke brænder fast.

Hæld grønkålscreme ud på varme tallerkener. Læg et stykke rødfiskefilet med skindsiden op på hver tallerken og drys med lidt finthakket purløg.

Ingredienser til 4 personer

1 stor, frisk rødfisk på 1 til 1½ kg

2 glas hvidvin

1 løg

2 gulerødder

Timian og rosmarin

250 g. grønkål

Smør, piskefløde,

Et par dråber flydende honning

Purløg

Rødfiskfilet, stegt med Karl Johansvampe.

1. Forberedelse: Du skal bruge en frisk rødfisk på 1 - 1½ kg, eller et par store fileter, hvis du har en fiskehandler, som du kan stole på. Endvidere 2 - 4 helt unge Karl Johan svampe afhængigt af størrelsen (en enkelt meget stor Karl Johan kan såmænd være nok), hvor lamellerne ikke er blevet grønne endnu. Hvis du selv har været ude at plukke og kun har fundet fuldt udviklede Karl Johansvampe med grønne lameller, skal du pille lamellerne af. Hvis svampene er så gamle, at de er bløde, duer de ikke til denne ret, men kan bruges som smagsgiver til sauce eller suppe. Grønne lameller må aldrig steges eller koges med, for så bliver svamperetten slimet, og det er ikke rart. Skær Karl Johansvampene (de unge er bedst) i ret tykke skiver (1 - 1½ cm.) og læg dem til side. Afskæl rødfisken og fileter den. Skindet skal blive på fileterne. Hoved og ben kan du ikke bruge til denne ret. Kog det evt. af til anden anvendelse. Skær fileterne igennem på langs i to nogenlunde lige stykker. Hvis fileterne er meget store kan du evt. skære dem i tre aflange trekanter. Skær et par ridser i skindsiden på hvert stykke, så de ikke bukkes for meget under stegningen. Tør fileterne af i et stykke køkkenrulle. Vend fileterne i lige dele hvede- og majsmelet med salt og peber. (Majsmålet giver en lidt mere sprød overflade) Læg dem til side på et tørt bræt.

2. Stegning af svampe: Du skal bruge en stor pande, stor nok til at alle Karl Johanskiverne, henholdsvis filetstykkerne kan ligge i ét lag (Det er vigtigt - hvis du har for mange Karl Johan skiver, brug kun dem, der kan ligge i ét lag, eller tag to pander.)

Kom et godt med smør på panden med lidt rapsolie (svampene suger fedtstof) og lad det brune en smule, ikke for meget. Pres et enkelt fed hvidløg ud over panden. Læg svampene på og bred dem ud i et lag. Salt og peber. Lad dem brune for kraftig varme, ca. et minut på hver side - ikke mere. Derved fremkaldes Karl Johansvampenes krydrede, nøddeagtige smag bedst. Hvis de steger for længe, bliver den karakteristiske smag svagere, og sprødheden forsvinder. Tag panden af varmen, når svampene er stegt. Tag svampene op. Læg dem på et varmt fad og hold dem varme, evt. på lav temperatur i ovnen. De kan holdes deres sprødhed i ca. 20 min.

3. Stegning af fisk: Sæt panden med svampesmørret over igen på middel varme, suppler evt. med lidt smør, hvis svampene har suget for meget. Læg filetstykkerne på panden med kødsiden ned et minut, til de har taget farve. Vend filetstykkerne og lad dem stege færdig på skindsiden, to til tre min. alt efter tykkelsen. Tag de tyndeste filetstykker op først, så de ikke bliver tørre.

Hæld et glas beaujolais i panden, når fisken er taget op, og lad det koge op et øjeblik. Si den fremkomne sauce, som ikke bør behandles yderligere til denne lidt rustikke ret.

Server rødfiskefileter og Karl Johansvampe på varme tallerkener, hæld en skefuld sauce over hvert filetstykke, ikke over svampene. Stil evt. en skål med resten af saucen på bordet. Spis brød til - det er tilladt at dyppe i saucen. En kølig beaujolais vil være fin til denne ret.

Ingredienser til 4 personer

En rødfisk på 1 - 1½ kg. eller to pænt store fileter

2 - 4 Karl Johansvampe

1 fed hvidløg

Lidt hvede- og majsmelet

En god del smør og lidt rapsolie til stegningen

Et glas beaujolais til saucen

Rødtunge med krabbemousse, version A (den svære)

Du skal bruge en rødtunge i portionsstørrelse til hver person, samt en stor, levende taskekrabbe og evt. et par ekstra krabbekløer. Rødtungerne kan godt være rensede, og skindet på oversiden taget af, men hovedet skal være på.

1. Forberedelse: Start i god tid med taskekrabben. Den skal i kogende saltvand og have 10 - 12 min alt efter størrelsen. Evt. ekstra kløer skal have det samme. Lad den ligge lidt i vandet efter at den er kogt og tag den så op og lad den køle af. Tag klør og ben af. Flæk kløerne og tag kødet ud, helst i ét stykke - det ser pænere ud. Læg kløerne til side. Tag kødet ud af de største ben og læg det for sig i en skål.

Åben krabbeskjoldene ved at tage underskjoldene af. Tag det store midterstykke med krabbekød i de adskilte kamre ud. Tag den grønne coralcreme ud af skjoldet og midterstykket (så meget som du kan få ud med fingeren og en ske). Læg coralen i skålen med kødet fra benene. Tag det lysrøde fedt ud af skallen og evt. midterstykket og læg det i skålen. Pil så meget krabbekød ud af midterstykket (uden at få de stive benstykker med) som du kan. Flæk midterstykket et par gange på langs og tværs for at åbne kamrene. Læg det krabbekød, du har pillet ud, i skålen med coral og fedt og kød fra benene.

Krabbebenene og de "flipstiverne", som du har pillet kødet ud af, køres gennem en blender til en puré. Skjold og kloskaller knuses med en hammer. Det hele hældes i en gryde og koges med et par glas hvidvin, en hakket gulerod, et hakket løg og lidt timian og rude i en halv time, hvorefter lagen sies fra. Stil lagen til side.

Hæld krabbekød og coral etc. i en lille kasserolle med en smule mild olivenolie og lad det koge et minut med lidt salt og lidt finthakket rude. Hæld kasserollens indhold i en blender, kom lidt mere olivenolie og et par dråber citron i. Blend til en creme - juster om nødvendigt med olie til en passende konsistens. Tag brødkrummen fra 2 - 3 skiver hvedebrød, blød dem op i mælk og klem dem lidt, så mælken løber af. Rør den opblødte brødkrumme op i krabbemassen. Rør en æggeblomme i. Kør et minut på blenderen. Salt og lidt peber. Du har nu en ikke for tyk fars / puré.

Gør rødtungerne i stand, tag indmaden ud ved gællerne, flå skindet af oversiden, klip de ydre finner af, men lad hoved og hale blive på (skindet skal blive på hoved og hale). Skær Fiskene op på oversiden langs rygbenet fra hoved til hale. Klip rygbenet over ved hoved og hale og to steder til, så rygbenet er delt i tre dele. Løsn rygbenestykkerne inkl. sideben fra kødet med en lille, skarp, spids kniv, klip dem fri fra finnebenene og tag dem ud; lad finnebenene sidde - dem kan du ikke få ud, uden at fiskene går i stykker (det er ikke så besværligt som det lyder). Fiskene er nu udbenet, og de hænger kun sammen ved skindet på undersiden, så fra nu af skal de behandles lidt forsigtigt.

2. Pochering af fisk: Du skal bruge en bradepande el. lign., som er stor nok til at alle fisk kan ligge i den i et lag. Dæk bunden med to lag bagepapir og smør det øverste lag. Læg fiskene på papiret. Fyld derefter med en lille ske fars / puré i den hulning, som fiskebenene har, efterfølgende, du må gerne bøje de øvre fileter lidt op, så du får plads til mere fars. Hæld en del af den lage, du har kogt ned til fiskene, så de er halvt dækkede, 1 cm over bunden er nok. Dæk panden med alufolie og sæt den i ovnen i ca. 20 min. på 200°.

Mens fisken er i ovnen, skærer du krabbekløerne i store skiver/ terninger (fjern flipstiveren først) og luner dem lidt. Endvidere laver du en sauce af den resterende del af den lage, du har kogt, ved at limer den med lidt smør og let pisket flødeskum.

Når fiskene er færdige, tag da papiret med fiskene på forsigtigt op af fadet (brug evt. en pizzaspade) og læg det på et bræt (fiskene vil meget gerne gå i stykker på dette tidspunkt). Lemp fiskene over på store varme tallerkener, gerne aflange, med pizzaspaden eller en stor, bred kniv. Læg et par skiver krabbeklo oven på hver fisk, og hæld et par skefulde sauce over, og server. Den fond, du har kogt fiskene i, kan du gemme og bruge på et andet tidspunkt.

Ingredienser til 4 personer

4 rødtunger af portionsstørrelse

1 stor, levende taskekrabbe, evt. lidt ekstra kløer

1 gulerod, 1 løg

Hvidvin, fiskefond, et æg, smør og fløde

Et par kviste rude og timian

Rødtunge (filet) med krabbemousse, version B (den lette)

Du skal bruge to store rødtungefileter til hver person, samt en stor, levende taskekrabbe og evt. et par ekstra krabbeklør.

1. Forberedelse: Start i god tid med taskekrabben. Den skal i kogende saltvand og have 10 - 12 min alt efter størrelsen. Evt. ekstra klør skal have det samme. Lad den ligge lidt i vandet efter at den er kogt og tag den så op og lad den køle af. Tag klør og ben af. Flæk klørerne og tag kødet ud, helst i ét stykke - det ser pænere ud. Læg klørerne til side. Tag kødet ud af de største ben og læg det for sig i en skål.

Åben krabbeskjoldene ved at tage underskjoldene af. Tag det store midterstykke med krabbekød i de adskilte kamre ud. Tag den grønne coralcreme ud af skjoldet og midterstykket (så meget som du kan få ud med fingeren og en ske). Læg coralen i skålen med kødet fra benene. Tag det lyserøde fedt ud af skallen og evt. midterstykket og læg det i skålen. Pil så meget krabbekød ud af midterstykket (uden at få de stive benstykker med) som du kan. Flæk midterstykket et par gange på langs og tværs for at åbne kamrene. Læg det krabbekød, du har pillet ud, i skålen med coral og fedt og kød fra benene.

Krabbebenene og de "flipstiverne", som du har pillet kødet ud af, køres gennem en blender til en puré. Skjold og kloskaller knuses med en hammer. Det hele hældes i en gryde og koges med et par glas hvidvin, en hakket gulerod, et hakket løg og lidt timian og rude i en halv time, hvorefter lagen sies fra gennem et klæde.

Hæld krabbekød, coral etc. i en lille kasserolle med en smule mild olivenolie og lad det koge et minut med lidt salt og lidt finthakket rude. Hæld kasserollens indhold i en blender, kom lidt mere olivenolie og et par dråber citron i. Blend til en creme - juster om nødvendigt med olie til en passende konsistens. Tag brødkrummen fra 2 - 3 skiver hvedebrød, blød dem op i mælk og klem dem lidt, så mælken løber af. Rør den opblødte brødkrumme op i krabbemassen. Rør en æggeblomme i. Kør et minut på blenderen. Salt og lidt peber. Du har nu en ikke for tyk fars / puré.

2. Pochering af fisk. Du skal nu bruge nogle aluforme med lodret væg med en diameter på ca. 5 cm. Hvis du kun kan få dem med skrånende vægge, så klik et par hakker og fold væggene op, så de bliver lodrette. Smør bunden af formene med smør. Læg en rødtungefilet rundt i hver af formene, så der er et hul i midten af hver. Fyld hullerne med krabbefarsen.

Stil formene på en plade og pocher dem i ovnen for overvarme på 200 gr. i 8 - 10 min. (Hvis du kun har grill og ikke separat overvarme i din ovn, kan du bruge grillen, hvis du stiller pladen i den nederste halvdel af ovnen.) Varmen skal komme fra oven og trænge gennem fars og fiskekød samtidigt, ellers bliver fiskekødet tørt, inden farsen bliver bagt til mousse.

Mens rødfiskefileterne pocherer i ovnen, laver du en sauce af en del af den lage, du har kogt på skaller og flipstivere ved at lere den med lidt smør og let pisket flødeskum. (Den resterende lage bruges evt. til andet formål) Aluformene klippes op, og de runde rødtungefileter med krabbemousse i midten serveres på tallerkener omgivet af den cremede sauce og klokødet, som er lunet og skåret i terninger.

Ingredienser til 4 personer

8 store rødtungefileter

1 stor, levende taskekrabbe, evt. lidt ekstra klør

Hvidvin

1 gulerod

1 løg

1 æg, smør og fløde

Et par kviste rude og timian

Rødtungefilet med stenbidermælke.

Forklar din fiskehandler, at du skal bruge stenbidermælke (krøl) og lever. Han plejer sikkert at smide det ud, for det er normalt kun rognen fra hunstenbideren, der sælges. Det er synd, for mælken er meget velsmagende. De store, flotte røde og blå hanstenbidere skæres normalt op til fileter, som evt. røges. Så hvis du har en god fiskehandler, kan du sikkert få ham til at lægge mælke og lever til side til dig.

Køb et par middelstore rødtunger og fileter dem i fire smalle fileter pr. fisk.

Lav en kraftig krydderlage af masser af timian, salvie og rude samt lidt olivenolie, salt og peber. Mariner fileterne i mindst en time og tag dem op. Tør lagen og urter af fileterne.

Kom marinade og urter i en kasserolle med et par glas hvidvin og et glas vand. Lad det koge til en lage 8 - 10 min over svagt til jævnt blus. Lagen skal reduceres til ca. to tredjedele. Si lagen, så den bliver ren/klar.

Kog Stenbidermælken i lagen i 30 sek. og tag den op. Kog leveren i lagen i 60 sek. og tag den op.

Skær leveren i meget tynde skiver. Hold lagen i kog over svagt blus.

Rul rødtungefileterne så der er et lille hul i midten og hold dem sammen med en nål eller en tandstik. Anbring rullerne på højkant i en smørsmurt, ikke for stor sauterepande.

Fyld hullet næsten op med stenbidermælke (det skal ikke presses sammen, bare lægges løst ned i.) Luk hullet med en tynd skive stenbiderlever. Stik en stilk rude ned ved siden af stenbiderleveren, så bladene rager op.

Hæld den kogende lage forsigtigt ned i sauterepanden og lad rødtungefileterne koge for svagt blus et par minutter. Hold nøje øje med dem, og tag dem op i samme øjeblik, at de er kogt, så saften stadig er i dem. Tag dem op og hold dem varme og overdækkede, så de ikke koger videre eller tørrer ud (Brug evt. en varmeplade).

Si kogelagen og kog den kraftigt og hurtigt ind til ca. halvdelen. Skru ned til svagt blus og masker med koldt smør og let pisket flødeskum til et let cremet, krydret sauce.

Server rødtungefileterne på varme tallerkener omgivet af en ring af saucen. Brød til. Den sauce, du ikke kan få op med gafflen, kan du samle op med brødet.

Ingredienser til 4 personer

2 middelstore rødtunger

En god håndfuld stenbidermælke og en eller to leverer - eller så meget, som du kan få fat i

Til marinaden: Lidt olivenolien, frisk timian, salvie og rude, salt og peber

Til lagen: 2 glas hvidvin, vand

Til saucen: smør og piskefløde

Lidt ekstra rude

Rødtunge, pocheret med rejesmør og urter.

1. forberedelse, rejesmør: Du skal dagen i forvejen bruge et kg nordiske dybhavsrejer med skal. De fås normalt kun kogte, så du skal blot pille dem. Læg de pillede rejer til side. Steg skaller og hoveder 3 - 4 min. i lidt olie i en kasserolle, mens du rører rundt i dem. Kør derefter de oliestegte skaller og hoveder gennem en foodprocessor med en lille sjat vand. Den fremkomne masse hældes i en gryde med hvidvin og evt. lidt vand, så massen godt dækket, men ikke mere. En hakket tomat, et hakket løg, et par fed hvidløg og 3 - 4 stilke timian kommer i, samt 250 gr. smør. Det hele koges nu på ganske svagt blus i en time. Hæld evt. lidt ekstra hvidvin på, hvis væskemængden synker for meget. Det hele skal derefter, mens det er varmt, sies gennem et stykke klæde, så du er sikker på, at der ikke er nogen skalrester tilbage i kogelagen. Hæld lagen op i en skål og stil den i køleskabet natten over. Næste dag er smørret blevet stift og har lagt sig oven på lagen, så du kan skille rejesmør fra lage. Hold smørret koldt til du skal bruge det til rødtungerne. Du bruger sikkert ikke mere end halvdelen eller en tredjedel af smørret. Resten kan du gemme i små portioner i fryseren. Det kan give god smag til andre fiskeretter. Den resterende lage koges ind til halvdelen, der skal bare være nok til at dække bunden af den pande, du pocherer rødtungerne i.

2. Rødtunger, forberedelse: Du skal bruge en rødtunge af portionsstørrelse til hver person. Opskriften er beregnet til 4 - 5 personer. Ofte sælger fiskehandleren rødtunger flået og uden hoved. Prøv at få dem med hoved. Det er flottest ud ved serveringen og giver også mere saft og kraft til saucen. Fiskene bliver også mere saftige, hvis de pocheres med skindet på. Skær rødtungerne op på undersiden bag hovedet (ikke for stort et hul) og tag indvoldene ud, hvis du ikke har fået fiskehandleren til at gøre det. Rødtungerne skræbes for slim og løse skæl og tørres af.

Rødtungerne skæres på oversiden langs rygbenet fra hovedet til en cm fra halen, og med en tynd spids kniv skæres der ca. en tredjedel ind under fileterne, så de på denne del løsnes fra rygbenet. Med en kraftig saks klippes rygbenet over på tværs to steder, uden at der klippes helt igennem fisken (det forhindrer, at fisken "bugter sig" under pocheringen). Skindet på oversiden gives også et par små snit på skrå. Med en ske fyldes de fremkomne hulrum langs rygbenet med det kolde rejesmør.

Rødtungerne lægges nu tæt sammen i en pande, der er smurt med alm. smør, og den indkogte lage, der er skilt fra rejesmørret, hældes på, så rødtungerne er halvt dækket - 1 cm fra bunden er nok. Rødtungerne pocheres i en 200 gr. varm ovn i 10 - 12 min. Samtidig med, at rødtungerne koger, smelter rejesmørret og løber ned langs med og gennem fiskekødet og blander sig med kogelagen. Rødtungerne tages op, skindet på oversiden tages hurtigt af (hovedet beholdes på) og fiskene holdes varme (men kogningen må ikke fortsætte). Brug en lun ovn eller varmeplader.

Kogelagen med det smeltede rejesmør koges hurtigt ind over stærkt blus og lieres med lidt let pisket flødeskum (der skal næppe saltes, rejeskallerne har formentlig indeholdt tilstrækkeligt salt).

Rødtungerne serveres på varme tallerkner, drysset med rejerne (ganske let lunet) og overhældt med nogle skefulde af den skummende sauce.

Ingredienser til 4 - 5 personer

En ikke for stor rødtunge til hver person.

En flaske hvidvin, gerne Sauvignon Blanc

1 kg nordiske dybhavsrejer

250 gr. smør

1 tomat

1 løg, hvidløg

Timian

¼ l. piskefløde

Stenbidermælke og -lever

Den friske stenbiderrogn er en af det tidlige forårs herligste spiser og er kendt af de fleste. At hanstenbideren leverer en måske endnu lækrere delikatess er vel mindre kendt. Mange af de hanstenbidere, der fanges, bliver blot smidt ud igen, fordi kødet er løst og ikke så interessant, men nogle bliver røget som fileter. De har dog noget meget bedre at byde på, nemlig deres mælke og lever. Hanstenbiderens mælke er større end hos de fleste andre middelstore fisk. Med sin krøllede facon ligner den karpemælke, som Brillat-Savarin brugte til omelet, og den er mindst lige så god. Leveren er stor og orange farvet og meget lækker, måske endda bedre end havtaskens lever, der jo kaldes havets foie gras. Ingen af delene ses normalt hos fiskehandlere i Danmark, og der er et virkelig synd, men hvis du er gode venner med din fiskehandler, kan du sikkert få ham til at skaffe stenbidermælke og -lever fra de fisk, som er gået til rygning. Du skal bruge mælke og lever fra to til tre stenbidere.

Tilberedningen er ganske enkel. Et glas vand og et glas hvidvin og lidt salt hældes i en sauterepande og koges op. Mælken lægges i den kogende væske, koger for svagt blus i 2 min. og tages op. Leveren lægges nu i og koger i fire til fem min. og tages så op.

Mælken anrettes i små bunker, og leveren anrettes i tyndt skårne skiver. Begge dele lunt eller koldt. Man kan lægge en smule fint klippet purløg ved siden, og man kan give en skefuld hvidvinssauce til.

Mælke og lever kan serveres som en lille elegant forret eller som tilbehør til en dampet søtunge- eller pighvarfilét.

Ingredienser

Stenbidermælke og -lever fra 2 - 3 stenbidere. (Du kan købe hele hanstenbidere for billige penge og selv tage mælke og lever ud, for de er ikke efterspurgt)

Lidt vin og vand.

Salt, purløg

Strandkrabbesuppe

Strandkrabberne, som findes overalt langs de danske strande, er for små til at spise, men de er fortræffelige til suppe. Du skal bruge et kg. levende strandkrabber, som enten du selv eller dine børn har fanget med et net, eller som du har købt hos fiskehandleren. Strandkrabberne smides i en meget stor gryde med kogende vand i 30 sek. og tages op igen. De er nu døde. Vandet smides væk.

Læg 4 - 5 strandkrabber ad gangen på et tykt bræt og hak dem godt og grundigt med en kødøkse eller en stor flækkekniv. Hvis du har en rigtig stor morter, kan du også støde dem.

Lidt olivenolie og smør kommer i en stor stegegyrde og brunes let, hvorefter krabbemassen, alt inklusive, hældes i og brunes i fem min. under omrøring. Den brunede krabbemasse hældes nu over i den gryde, du vil koge suppen i. En ny portion olie og smør kommer i stegegyrden og brunes let. Tre tomater, tre gulerødder, et løg, en porre og en fennikel, alt skåret i små stykker, samt 3 - 4 stilke timian og et par blade salvie hældes i og brunes i 5 min under omrøring. Derefter hældes grøntsagerne over i suppegryden. En flaske hvidvin og 1½ l. vand hældes på, lidt salt (ikke for meget) og peber. Suppen koges for svagt blus i en halv time og skummes et par gange undervejs.

Suppen sies nu igennem en fintmasket si og derefter et klæde. Du har nu en strandkrabbefond, som du sagtens kan have tilberedt dagen før suppen skal serveres, og som du i øvrigt kan fryse i mindre portioner og bruge til mange andre gode ting.

Du kan fx lave en af følgende supper:

Klar strandkrabbesuppe med vilde svampe. Karl Johan, mandelchampignon eller agerchampignon egner sit fint hertil på grund af deres nøddeagtige smag, (de er fremme på samme tid som krabberne) men det skal være unge og lukkede svampe. (Almindelige champignoner fra grønthandleren ikke så gode, de smager ikke af ret meget i en suppe.) Skær svampene i mindre stykker og derefter i meget tynde skiver.

Først skal fonden klares med æggehvider og derpå sies igen. Kom derefter svampeskiverne i suppen og lad dem koge for svagt blus i 3 min. før suppen serveres i varme dybe tallerkener med lidt godt brød til.

Lieret strandkrabbesuppe med kartofler. Kog tre store melede kartofler (kartofler uden for meget limstof) i 20 - 25 min. til de er helt gennemkogte. Skær dem i stykker og kør dem til en meget fin puré i en foodprocessor (hæld evt. en sjat piskefløde i, hvis puréen er ved at blive for tør).

Hæld derpå kartoffelpuréen op i suppen sammen med en ¼ l. piskefløde og lad suppen koge yderligere i 10 min. under jævnlig omrøring. Server suppen i varme tallerkener med et drys finthakket purløg henover. Spis brød til.

Ingredienser til 4 - 5 personer

1 kg strandkrabber

1 flaske hvidvin

3 tomater, 3 gulerødder, 1 løg, 1 porre, 1 fennikel

Timian og salvie

Vilde svampe, mandelchamignons (de bedste), agerchampignons eller Karl Johan

2 æggehvider

3 store, melede kartofler

¼ l. piskefløde

1 bundt purløg

Taskekrabbe, nordisk

Kog 3 l saltvand og dild i en stor gryde. Smid 1 - 2 levende taskekrabber (alt efter størrelsen, evt. nogle ekstra klør) i gryden og lad koge i 10 - 12 minutter.

Tag krabberne op, og tag klør og ben af. Flæk klørerne og tag kødet ud, helst i ét stykke - det ser pænere ud. Læg klørerne til side.

Tag kødet ud af de største ben og læg det for sig i en skål.

Åben krabbeskjoldene ved at tage underskjoldene af. Tag det store midterstykke med krabbekød i de adskilte kamre ud. Tag den grønne coralcreme ud af skjoldet og midterstykket (så meget som du kan få ud med fingeren og en ske). Læg coralen i skålen med kødet fra benene. Tag det lyserøde fedt ud af skallen og evt. midterstykket og læg det i skålen. Pil så meget krabbekød ud af midterstykket (uden at få de stive benstykker med) som du kan. Flæk midterstykket et par gange på langs og tværs for at åbne kamrene. Det tager lidt tid, men der er ret meget krabbekød i midterstykket, så det er umagen værd. Læg det krabbekød, du har pillet ud, i skålen med coral og fedt og kød fra benene.

Hæld indholdet af skålen i en lille kasserolle med en smule mild olivenolie og lad det koge et minut med lidt salt og lidt friskstødte grønne peberkorn.

Hæld kasserollens indhold i en blender, kom lidt mere olivenolie og et par dråber citron i. Blend til en creme - juster om nødvendigt med olie til en passende konsistens. Hvis cremen er for tynd, så kom et par terninger af krumme af hvedebrød i og kør lidt mere på blenderen. Det emulgerer cremen yderligere. Klip 2-3 stængler purløg meget fint og bland dem i cremen.

Server krabbeklør på tallerkener med coral-krabbekødcremen og tynde skiver ristet brød og smør.

Ingredienser

Levende taskekrabber (1 middelstor per person eller en stor til to personer)

Evt. flere krabbeklør.

Lidt olivenolie

Nogle stængler purløg

Et par dråber citron

Brød og smør

Torsk friteret med grøntsager

En herlig variant af den engelske fish and chips. Du skal bruge en lille torskefilet og en passende mængde grøntsager til hver person (Du må skønne over, hvor mange grøntsagsfritter dine gæster spiser, men erfaringen viser, at man bør beregne lidt rigeligt).

Lav en tynd frituredej af to dele hvedemel, en del majsmelet og mineralvand med brus. Rør vand i dejen til den har konsistens som en pandekagedej. Du skal lave dej nok til både grøntsager og torsk. Dejen skal stå i køleskabet mindst en halv time før den bruges.

Tag så fat på grøntsagerne. Et par store melede kartofler af den slags, som egner sig til at blive friteret, skæres 1½ cm. tykke stænger på 5 - 6 cm længde. Et par tykke pastinakker og et kvart græskar skæres i ca. 1 cm. tykke stænger af nogenlunde samme længde (græskarstængerne vil selvfølgelig blive halvmåneformede.)

Du skal bruge en stor frituregryde og ca. 2 l. neutralt smagende olie. Varm olien op til 180° (Bedst, hvis du har en elektrisk frituregryde med termostat.) Hvis du bruger en alm. gryde, så er olien varm nok, når den syder om enden af en tændstik, som du stikker ned i olien - hvis du ikke er vant til at fritere, så vær forsigtig, brand- eller skoldningsulykker kan være fatale).

Friter kartoflerne først og hold dem varme i ovnen. Dyp derefter grøntsagerne i dejen (det er lettest med en madpincet) og smid dem i gryden. Tag dem op, når de er pænt brune, enten med hulske eller net, hvis du har det i den frituregryde. Læg de friterede grøntsager på bagepapir og drys med salt. Hold dem varme. Du er nok nødt til at fritere grøntsagerne af 2 - 3 gange. Hvis du kommer for mange i på en gang, klistrer de sammen og bliver aldrig sprøde.

Dyp dernæst torskefileterne i dejen og frit dem. Der kan være 2 - 3 torskefileter i gryden ad gangen, ikke flere.

Server torskefileter og grøntsagsfritter på varme tallerkener med citronskiver og mayonnaise rørt op med sennep (gerne hjemmerørt på olivenolie).

Ingredienser til 4 personer

4 torskefileter a ca. 150 g. pr. stk.

2 store melede kartofler

2 tykke pastinakker (½ selleri kan bruges i stedet - det er også godt)

¼ græskar (1 squash kan bruges)

Torsk, honningglaseret med græskar

Du skal bruge et stykke torskefilet fra en stor torsk. Filetstykket skal være tykt, en lille tynd torskefilet duer ikke til denne ret.

Lav en blanding af to dele salt og en del sukker, tilstrækkelig stor til at dække fileten. Læg et lag af saltblandingen i et fad, læg torskefileten ovenpå og dæk den med resten af saltblandingen. Lad det stå i køleskabet i 3 timer.

Imens fisken er i køleskabet, skærer du et halvt eller et kvart (alt efter størrelsen) skrællet græskar i tynde strimler. Lav også en tynd frituredej af to dele hvedemel og en del majsmelet og lidt dansk vand med brus. I frituredejen hælder du ca. halvt så meget groft hakket, bredbladet persille, som der er dej. Persillen røres rundt i dejen, og den stilles koldt til den skal bruges.

Endvidere en glaseringsmarinade af en del sennep til to dele flydende honning, samt en god del groft stødt, tørrede grønne peberkorn.

Tag torskefileten ud og smid saltblandingen væk. Tør saltet af torskefileten og skyl den et øjeblik under rindende koldt vand for at få det sidste salt væk. Tør straks vandet af fisken.

Skær torskefileten på tværs i portionsstykker, et til hver person og læg dem tæt sammen i en smørsmurt pande, der kan tåle at stå tæt under grillen i ovnen. Stik et par friske laurbærblade ned mellem hvert stykke. Læg et lag af glaseringsmarinaden hen over torskefileterne med en pensel eller en ske. Sæt Panden i ovnen ret tæt på grillristen, oven skal være knaldvarm, når den sætter panden ind. Torskefileterne skal have 7 - 8 min. og de bliver glaseret, samtidig med, at fiskekødet koger. Hold øje med dem, overfladen skal brune, ikke branke; hvis grillvarmen bliver for stærk, så flyt panden lidt ned i ovnen.

Samtidig med, at fisken glaseres, skal du dyppe græskarstrimlerne lidt ad gangen i frituredejen og fritere dem i olie i en frituregryde el. alm. gryde til de er let lysebrune.

Server de glaserede torskefiletstykker på varme tallerkener med de friterede græskarstrimler til.

Ingredienser til 4 personer

Et tykt stykke torskefilet, ca. 150 gr. pr. person

Salt og sukker til at dække fisken

½ lille eller ¼ stort græskar, gerne et af de gule

Hvede- og majsmelet samt dansk vand med brus til frituredej.

Bredbladet persille, Frisk timian

Flydende honning og sennep til glaseringsmarinade, nok til at dække fisken.

Groft stødt, tørrede grønne peberkorn

Olie til fritering

Torsk, rimsaltet med malurt

Tag en stor, tyk, frisk!! torskfilet (ikke en af de små gnallinger fra supermarkedet). Fjern alle ben uden at fileten går i stykker, og tag skindet af, hvis det stadig sidder der. Lav en blanding af $\frac{2}{3}$ salt og $\frac{1}{3}$ sukker, tilstrækkelig til at dække torskfileten. Læg et lag i bunden af et aflangt fad og læg fileten ovenpå med skindsiden nedad. Dæk fisken med den resterende salt-sukkerblanding. Hæld et hvidvinsglas malurtbitter hen over saltblandingen. Sæt fadet i køleskabet og lad det stå i 4 - 5 timer.

Tag fadet ud, og tag torskfileten op, gnid saltet af ned i fadet. Lad fadet med saltblandingen og den fremkomne lage stå.

Skyl og tør torskfileten. Skær den i portionsstykker ca. 150 g. til hver.

Hæld lage og saltblanding i en fintmasket si, og lad lagen løbe fra. Smid saltblandingen væk, og hæld den siede lage op i en sauterepande. Hæld samme mængde hvidvin, gerne en Sauvignon Blanc, i sauterepanden. Kogelagen skal stå 1 - 1½ cm over bunden, ikke mere. Varm op til kogepunktet. Læg torskestykkerne i lidt ad gangen, giv dem 20 - 30 sekunder hver, alt efter tykkelse. Under ingen omstændigheder mere end 30 sekunder - filetstykkerne skal ikke være gennemkogte. Tag dem op og hold dem lune (uden af de koger videre) på en varm tallerken /varmeplade.

Server filetstykkerne med den kogte side opad med et par citronmarinerede skiver af æble.

Ingredienser

En stor, tyk, frisk torskfilet eller et tilsvarende stykke, som du selv har skåret af torsken, ca. 150 g. til hver.

Et glas malurtbitter

Salt og sukker, tilstrækkeligt til at dække fileten

Et par glas hvidvin

2 - 3 friske, syrlige æbler, citronsaft

Ørred, farseret med gedde.

Du skal bruge en frisk ørred på 1 - 1½ kg. Helst en havørred, men en stor regnbueørred går også an. Kan du få fingre i en fjeldørred fra Norge eller Sverige, får du en lidt anderledes, men meget fin smag. Ørreden skal være helt frisk og må ikke være åbnet og rensat, så hvis du ikke har en fleksibel fiskehandler, må du få en af dine venner til at fange den. Endvidere en gedde på 1 kg eller et stykke på 500 g.

1. Forberedelse af ørreden. Afskæl ørreden og skær hoved og hale af den. Lad alle finner blive siddende. Skær rundt om gatåbningen, så tarmen løsnes. Træk indvoldene ud uden at beskadige bughulen. Skær havørreden på tværs i 2½ cm tykke skiver. Fjern alle ben fra hver skive (rygben, ribben etc.) med en skarp, spids kniv, uden at kød eller skind bliver beskadiget. Fjern evt. blodrester. Klip finnerne af, uden at der går hul på skindet. Smid hoved og ben i en gryde med en skiveskåret gulerod, et hakket løg og lidt timian, samt ½ fl. hvidvin og lidt salt og peber. Lad det stå. Du har nu et antal ørredskiver med et hul i midten, samt nogle stykker fra den bagerste del af fisken uden hul. Der skal være en skive pr. person. Skær nu rygben og ribben ud af hver skive, uden at skiven går i stykker. Skær ligeledes rygbenet ud af de største af de bagerste skiver, så der fremkommet et hul. De sidste skiver ved halen er for små, så smid dem op til hoved og ben. Stil skiverne i køleskabet.

2. Forberedelse af geddefars. Filetér gedden og fjern så mange af de små ben, som du kan - det gør ikke noget, at fileterne går i stykker under vejs. Smid hoved og ben op i gryden med de fraskårne dele af havørreden. Læg Fiskekødet i køleskabet i mindst en time. Læg ligeledes det udstyr du skal bruge til at hakke og bearbejde kødet (kødhakker, skål, evt. foodprocessor og knive i køleskabet.) Mens geddekødet køler ned, kan du lade lagen med fiskeben etc. koge i 20 min. og si den. Del lagen i to dele. Kog den ene del lidt ind, si den en ekstra gang og gør den klar til en sauce med smør og fløde. Hæld et glas hvidvin i den anden del, der skal bruges til kogelage.

Lav farsen. Uanset om du bruger kødhakker eller foodprocessor, skal du køre på lav hastighed med skarpe knive. Kødet skal hakkes, ikke moses. Pres det hakkede kød igennem en fin sigte for at være sikker på, at alle benrester er væk. Det hakkede kød og den senere fremkomne fars skal fortsat holdes koldt, enten ved flittig brug af køleskabet, eller ved at have farsskålen stående i en lidt større skål med isterninger. Hvis kødet holdes koldt og ikke moses, bør der være nok æggeghvidestof i kødet til at binde geddefarsen sammen, men du kan røre en kold, letpisket æggeghvide i, hvis du er usikker (det kan ikke smages bagefter). Pisk en ¼ l. kold piskefløde til en ikke for fast flødeskum og hold den kold. Vend flødeskum i fiskekødet, til du får en fars som en meget tyk og fast creme (den må ikke blive for tynd, så flyder den ud). Det flødeskum, du får til overs, kan du bruge til saucen. Stil farsen i køleskabet i 15 min, når den er færdig.

3. Pochering af ørredskiver: Læg nu ørredskiverne i en smørsmurt jern- eller lerpande, stor nok til at rumme dem alle, uden at de ligger for tæt. Fyld geddefars ned i hullet i midten af skiverne og pres det let, så det fylder hullet ud. Tag et bundt purløg og klip i stykker af samme længde, som ørredstykkerne er høje. Stik 10 - 12 stykker purløg ned i geddefarsen langs med kanten til ørreden på hver ørredstykke. Klip purløgene af, hvis de er for høje. Hæld den opvarmede kogelage i panden og læg et låg eller alufolie over. Sæt panden i en 200° varm ovn. ørredskiverne skal have 12 - 15 min. ekskl. den tid det tager at opvarme panden, så regn med 25 - 30 min. Kig til dem et par gange undervejs og hæld et par skefulde lage hen over hver skive, så kan du også se, når de er ved at være færdige. Lav saucen færdig mens fisken er i ovnen.

Server på varme tallerkener med et par strimler smørsauteret rødbede, vendt i nogle dråber flydende honning.

Ingredienser:

En havørred på 1 - 1½ kg.

En gedde på 1 kg. eller et stykke på ½ kg.

¼ l piskefløde til farsen

En fl. hvidvin

1 gulerod og 1 løg.

1 bundt purløg

Timian

Smør og fløde

Ørred, grillstegt med danske krydderurter

Friske små ørreder (fang dem evt. selv) renses. Fyld bughulen med hvidløg (om foråret ramsløg), frisk timian, rosmarinkviste og salvieblade og et par klatter smør. Ørrederne lukkes med små træspyd el. tandstikker.

Ørrederne marineres i olivenolie og hvidløg i mindst 1 time.

Tag en eller to stængler blegselleri og skær i papirtynde skiver. Bred skiverne ud i et fad. Lav en dressing af 4 dele mild olivenolie og 1 del hindbæreddike og hæld over blegselleriskiverne, så det næsten dækker. Lad det trække en time. Det meste af dressingen skal hældes fra inden serveringen

Ørrederne steges over en ikke så varm trækulsgill, indtil de er gennemstegt, og urtesmagen har gennemtrængt kødet, men ikke så længe, at de bliver tørre. (Føl på ørrederne med en finger mens du steger dem – hvis de føles hårde, er det for sent og de har fået for meget! Stik evt. en pind ind i bughulen ved gælleåbningen og se på farven - hvis den er rosa / rødlig, skal ørrederne have lidt mere; hvis farven er svagt lyserød, er ørrederne færdige og perfekt stegt; hvis farven er hvid /grå, har ørrederne fået for meget og er blevet tørre).

Hvis du har en grill, der kan grille lodret, kan du sætte ørrederne på spid og hænge dem op foran kullene. Med en lodret grill er det let at regulere varmen ved at flytte på spiddene, og fiskene hænger ikke fast på grillristen.

Ørrederne serveres med den marinerede blegselleri og brød.

Ingredienser

En lille ørred 250 - 300 gr. pr. person.

Hvidløg, (evt. ramsløg), timian, rosmarin, salvie, smør, salt og peber til fyld

Olivenolie og hvidløg til marinerung af fisken

1 - 2 stængler blegselleri, mild olivenolie og hindbæreddike

Ørred, grillstegt med sødskærm

Sødskærm er ikke en oprindelig dansk plante, men er som så mange andre indført af munkene i middelalderen, og den findes nu vildtvoksende over alt langs grøftekanter og markskel. Den hedder også spansk kørvel. Den ligner vild gulerod og flere andre skærmpplanter, som vokser de samme steder i forsommeren. Den har stærkt fligede blade, men det har andre også. Kig evt. i en flora. Hvis du er i tvivl, så duft til og smag på et af bladene. Hvis det smager stærkt af lakrids og anis, har du fundet den rigtige. Hvis ikke, må du prøve igen. Har du først fået øje for den, er den let at finde.

Friske små ørreder (fang dem evt. selv) renses. Fyld bughulen med let ituskårne blade af sødskærm og et par klatter smør. Ørrederne lukkes med små træspyd el. tandstikker.

Ørrederne marineres i olivenolie og sødskærmlblade i mindst 1 time.

Nogle grønne asparges skæres i 5 cm stykker. De skal i kogende vand i et minut og derefter marineres i olivenolie og citronsaft med rigeligt af grofthakkede sødskærmlblade.

Ørrederne steges over en ikke så varm trækulsgri, indtil de er gennemstegt, og urtesmagen har gennemtrængt kødet, men ikke så længe, at de bliver tørre. (Føl på ørrederne med en finger mens du steger dem – hvis de føles hårde, er det for sent og de har fået for meget! Stik evt. en pind ind i bughulen ved gælleåbningen og se på farven - hvis den er rosa / rødlig, skal ørrederne have lidt mere; hvis rygbenets farve er svagt lyserød, er ørrederne færdige og perfekt stegt; hvis farven er hvid /grå, har ørrederne fået for meget og er sandsynligvis blevet tørre.)

Hvis du har en grill, der kan grille lodret, kan du sætte ørrederne på spid og hænge dem op foran kullene. Med en lodret grill er det let at regulere varmen ved at flytte på spiddene, og fiskene hænger ikke fast på grillristen.

Ørrederne serveres med de sødskærmmarinerede asparges.

Ingredienser

En lille ørred 250 - 300 gr. pr. person.

En pæn buket sødskærm

Olivenolie og citron

Et bundt grønne asparges

Ål sauteret med rosmarin

Køb middelstore, friske, flåede ål og en hel masse frisk rosmarin, hvis du ikke har det i din have.

Rens ålene og skær dem i stykker af 5 - 6 cm længde. Bland $\frac{1}{3}$ salt og $\frac{1}{3}$ sukker, nok til at dække ålene. Læg et lag af salt/sukkerblandingen i bunden af et fad. Læg et lag rosmarinkviste ovenpå. Læg ålene oven på rosmarinkvistene. Læg et lag rosmarinkviste oven på ålene. Dæk med resten af salt/sukkerblandingen. Stil fadet i køleskabet i en time.

Tag to blegselleristængler og skær dem i papirtynde skiver. Læg skiverne i et tyndt lag i et fad og marinér dem i lidt olivenolie og æbleeddike i en time.

Tag fadet med ålene ud, og skyl salt/sukker og rosmarin af ålene. Tør ålene. Skær filetstykkerne fra rygbenene og læg dem til side.

Kog en lage af halvt vand og halvt hvidvin med ålebenene og en stor håndfuld rosmarinkviste. Lad den koge 15 min. Si lagen.

Tag 4 - 5 store kviste rosmarin, pil bladene af, hak dem og stød dem meget fint i en morter med nogle dråber olivenolie, til du får en puré ud af det. Kom puréen i en skål og hæld en smule hvidvin i, til du får en letflydende creme.

Kom kogelagen i en sauterepande og kog den op. Kom ålefiletstykkerne i lagen og lad dem koge for svag varme i 30 - 40 sek. Tag dem op, tør dem og læg dem på varme tallerkener. Det kan være, at du skal koge dem af et par omgange, for at være sikker på, at du kan nå et få dem op af panden, inden de får for meget.

Hæld et par teskefulde af rosmarincremen hen over ålefiletstykkerne på tallerkenerne og server dem med et par skefulde af de marinerede blegselleriskiver. Tynde ristede rugbrødsskiver eller groft hvedebrød vil være fint hertil.

Ingredienser til 4 personer.

2 - 3 ål, afhængig af størrelsen

3 - 4 bundter rosmarin

Salt og sukker til at dække ålene

$\frac{1}{2}$ flaske hvidvin til kogelage

2 blegselleristængler

Olivenolie og æbleeddike

Ål i porter med purløg

Middelstore, flående ål skæres i stykker på 5 cm og lægges tæt sammen i et fad. En flaske god porter, fx Wibroe eller dit lokale bryggeri, hældes over, og fadet stilles tildækket i køleskabet i 6 timer.

Ålene tages op og tørres, filetstykkerne skæres fra benene og lægges til side. Øllagen hældes ud.

Benene koges med et glas frisk porter, et halvt hakket løg og en lille håndfuld groft stødt, sort peber. Salt. Lagen koges i 15 min. og sies. Den koges lidt ind, et par dråber flydende honning tilsættes, og den lieres med en klat smør og lidt piskefløde.

Ålefileterne vendes i en blanding af hvede- og rugmel, drysses med lidt salt, og steges i let brunet smør i en pande et par minutter.

Ålefileterne drysses med finthakket purløg, serveres i små bunker på tallerkener med et par skefulde sauce til.

En lille kartoffelgratin eller en skive ristet rugbrød kan serveres til.

Ingredienser til 4 personer

2 - 3 ål afhængig af størrelsen

2 porter

1 løg

1 bundt purløg

Lidt honning

Smør og fløde

Sort Peber

Ålepaté af rimsaltede ål med salvie

Du skal bruge en til to middelstore, friske, flædede ål. Ålene skæres i 5 cm lange stykker. Lav en blanding af $\frac{2}{3}$ salt og $\frac{1}{3}$ sukker, tilstrækkelig til at dække ålestykkerne. Tag en håndfuld salvieblade og hak dem groft. Læg et lag af saltblandingen i et fad, der lige er stort nok til at ålestykkerne kan ligge i et lag, og læg halvdelen af salviebladene ovenpå. Læg ålestykkerne oven på salviebladene og resten af salviebladene oven på ålestykkerne. Læg et lag af saltblandingen øverst. Lad fadet stå tildækket i køleskabet i 5 timer.

Du skal bruge en god fiskefond / lage på hvidvin, der er indkogt tilstrækkeligt til, at den kan gelere. Varm fonden / lagen op til kogepunktet med en håndfuld hakkede salvieblade i og lad den stå, mens du tager ålene frem. Skrab alt salt og sukker af ålestykkerne og tør dem grundigt af, ellers bliver lagen for salt til den efterfølgende brug. Lad ålestykkerne koge to til tre minutter i lagen, alt efter størrelse, og tag dem straks op igen. Ålekødet skal være kogt, men benet skal ikke være gennemkogt, så vil ålekødet stadig være saftigt.

Lad ålestykkerne køle af og skær så fileterne fra benene. Si kogelagen og lad den stå og blive lunken.

Du skal nu bruge nogle små flade forme med en diameter på 5 - 6 cm. Det er nemmest at bruge engangs-aluforme. Formene skal have ligget i fryseren en halv time, når du er færdig med ål og lage. Tag formene frem og læg en skefuld af den næste kolde lage i hver form. Lagen bør gelere meget hurtigt, når den kommer i den kolde form. Læg 3 stykker kold ålefilet oven på geleen i hver form. Formene bør ikke være større end, at ålefileterne næsten fylder dem ud, ellers bliver der for meget gele i forhold til ål. Dæk derefter ålefileterne med 2 - 3 skefulde fond og stil formene i køleskabet til geleen er stivnet. Du serverer ved at klippe formene op i siden og vippe de små runde geleer ud på tallerkener og hælde nogle dråber stærkt indkogt balsamicoeddike henover. (Hvis du ikke lige kan få små, flade aluforme i den rigtige størrelse, kan du blot bruge en større firkantet form, som ligeledes har været en tur i fryseren, og hvor du kan lægge alle ålestykkerne tæt i et lag. Du vender i så fald den færdige gele ud på et bræt og skærer den i passende firkanter til tallerkenservering).

Ingredienser, forret til 4 - 5 personer

1 - 2 middelstore ål

Et par håndfulde friske salvieblade

Salt og sukker til rimsaltning

$\frac{1}{2}$ l. geleret fiskefond på hvidvin

Aluforme

Ål, grillstegt med rosmarin

Du skal bruge et par tykke, fede, friske ål med skindet på. De skal renses, og hovedet skal af.

De skal skæres i 6 - 7 cm lange stykker. Beregn 3 stykker pr. person, måske flere, hvis du kender dine gæster som inkarnerede ålespisere.

Pluk de spidse nåleformede blade af et par stilke frisk rosmarin. Stik 4 - 5 rosmarinblade ind mellem skind og kød i hver ende af hvert ålestykke. Stik ålestykkerne på metalspyd (det er lige meget, om du sætter dem på langs eller på tværs). Salt.

Pensl ålestykkerne med lidt olie, og grill spyddene med ål på en meget varm grill, så de bliver hurtigt gennemstegt og bevarer saften. Det er bedst, hvis du har en grill, hvor grillkullene ligger lodret, hvor du kan grille foran de glødende kul, så det smeltende ålefedt ikke laver ildebrand. Det gør ikke noget, at åleskindet bliver lidt sort i kanten, det skal ikke spises, og det er let at tage af, når ålen er stegt.

Server ålestykkerne på spyddene på store tallerkener med æble-ingefærchutney, en ikke for stærk peberrodscreme og en lille skive løgtærte. Det er en rustik ret, så du kan roligt overlade det til dine gæster at pille skindet af ålene, det går ganske let.

Hvis du har lyst til et andet tilbehør end ovennævnte, er det sikkert fint - det passer godt til de fede, krydrede ål med lidt syrligt og lidt stærkt smagende.

Ingredienser til 4 personer

2 - 3 friske, tykke, fede ål

Et par kviste frisk rosmarin

En sjat olie

Tilbehør efter eget valg, jf. ovenfor

Tilberedning af fisk og skaldyr

Fisk kan tilberedes og serveres på mange forskellige måder. Her behandles principperne for kogning og stegning, hvorved proteinet i fiskekødet koagulerer på grund af varmpåvirkningen. Mange fisk kan spises rå eller halvrå som fx sushi og sashimi eller cebiche. I de enkelte opskrifter er både de almindelige og de mere usædvanlige tilberedningsformer, hvor fisk eller skaldyr serveres mere eller mindre rå, tilstrækkeligt detaljeret beskrevet til, at enhver med rimelig køkkenerfaring kan tilberede fisk og skaldyr efter dem. Mange af opskrifterne er ganske enkle, og i de lidt mere komplicerede er tilberedningen beskrevet skridt for skridt.

Ved kogning og stegning af fisk er kunsten at få fiskekødet gennemkogt eller -stegt og samtidig bevare saft og spændstighed i kødet. Fisken må derfor ikke tilberedes i for kort tid, således at dele af kødet stadig er rå, og den må heller ikke tilberedes i for lang tid, for så forsvinder saften, og fiskekødet bliver tørt og trist. Det gælder om at ramme lige præcis det rigtige tidspunkt – et eller to minutter for lidt, og fisken er halvrå, et minut eller to for meget, og fisken er tør som en pind. Der er lidt forskel på de forskellige fisketyper, fladfisk skal altid gennemkoges eller -steges helt, mens fx laks og ørreder er bedst, hvis de ikke koges eller steges helt igennem, men bevarer en anelse råhed inde ved benet. Øvelsen og erfaringen giver rettesnore, og man får en fornemmelse for præcis det rigtige tidspunkt, hvor fisken skal fjernes fra varmekilden. Tilberedningstiden varierer efter opskrift, fisketype og størrelse (hel og udskåret fisk) fra nogle sekunder til nogle minutter. De fleste fisk skal ikke tilberedes i ret lang tid (de fleste husker konfirmations- eller sølvbryllupsmiddagens laks, kogt i en halv time og med en konsistens som frønnet træ) Kun ved tilberedning af fisk i ovnen og ved tilberedning af rigtig store, hele fisk skal man kalkulere med to cifrede minuttal.¹ En undtagelse er dog havtarsken, som skal tilberedes længere tid end andre fisk.

Når en hel, tilberedt fisk skæres ud i køkkenet eller ved bordet, er det let at se, om den er korrekt tilberedt eller ej. Hvis rygbenet er rødt eller mørklilla, og der hænger lidt rå fiskekød fast ved benet, har fisken fået for lidt og burde have haft et par minutter mere. Hvis rygbenet

er helt hvidt eller i øvrigt samme farve som kødet, har fisken fået for meget, og saften vil være forsvundet fra kødet. Hvis rygbenet er en anelse mørkere end fiskekødet og svagt lyserødt eller lysegråt, mens kødet er kogt eller stegt og let fjernes fra benet, er fisken tilberedt perfekt, og saften vil være bevaret. Laksefisk bør som nævnt være en anelse mere rå end fx fladfisk.

Når man koger eller steger fisk, der er skåret i skiver eller filetstykker, er det ikke så svært, man kan forlade sig nogenlunde på tidsangivelser og evt. trykke lidt med fingeren på fiskestykkerne og mærke, at de har bevaret deres saft og spændstighed.

Det er sværere, når man koger eller steger en hel fisk. Den er ikke lige tyk over det hele, og man kan heller ikke så let føle, om den er færdig. Man må aldrig stikke eller skære i fisken for at se, om den er færdig, for saften vil øjeblikkelig løbe ud af det hul man laver, og en del af fisken vil blive tør. Der er dog et par tricks, man kan anvende for at se, hvordan tilberedningsprocessen skrider frem. Man kan fjerne fisken fra varmekilden et øjeblik. Derpå kan man give halestykket og rygdelen af det tykke midterstykke et let tryk med fingeren. Hvis halestykket føles helt fast og midterstykket lidt mere spændstigt, bør fisken være færdig. En mere sikker prøve er dog at stikke en lille pind ind i gælleåbningen og se på rygbenets farve. Er rygbenet rødt eller mørklilla, skal fisken have lidt mere, er det helt hvidt eller samme farve som fiskefødet, har fisken fået for meget. Er rygbenet svagt lyserødt eller lysegråt og kun en anelse mørkere end fiskekødet, er fisken tilberedt perfekt.

En fisk er gennemkogt eller stegt, når temperaturen i midten af fisken er 63°. Hvis man vælger en tilberedningsform, der muliggør anvendelse af et stegetermometer, fx ved kogning af en stor fisk, kan man bruge det. Helst et termometer med en lang, tynd målepind. Man skal så fjerne fisken fra varmekilden, når temperaturen nærmer sig de 63°. Temperaturen vil stige inde i midten et minut eller to, efter at fisken er fjernet fra gryden eller ovnen. Når stegetermometeret er stukket ind i den rå fisk, vil fiskekødet koagulere omkring termometeret, og der vil ikke sive nævneværdigt med saft ud.

Skaldyr tilberedes i princippet på de samme måder som fisk, men tilberedningstiden er for de fleste skaldyrsvedkommende ganske kort. En undtagelse er dog blæksprutterne, for hvilke der gælder særlige regler. En ottearmet blæksprutte af middelstørrelse skal koge i mindst tre timer for at blive mør, mens en tiarmet blæksprutte efter visse opskrifter kun skal tilberedes i 10 sekunder og efter andre opskrifter i en god halv time, måske tre kvarter.

De to måder at tilberede fisk på, kogning og stegning, er vidt forskellige, og det er vigtigt at gøre sig forskellen klart. Under kogeprocessen er fisken påvirket af væde, hvad enten den koges i vand og vin i en gryde, eller den dampes på en rist over kogende vand. Der sker en udveksling af væske mellem fisk og kogelag under kogeprocessen, idet noget af kogelagen med dens eventuelle smagsstoffer trænger ind i fisken, og noget af fiskeaften trænger ud i lagen. Varmepåvirkningen under kogeprocessen er ikke så kraftig som under stegprocessen, hvilket medfører, at de olier og fedtstoffer, som befinder sig omkring og i fiskekødet i højere grad bevares under kogning end under stegning. Derfor er fiskearter med ringe indhold af fedtstof og olie ofte bedre egnede til kogning end til stegning.

Under stegning påvirkes fisken af varme uden at påvirkes nævneværdigt af vand eller damp. Ved stegning i fedtstof, fortrænges vand og damp af fedtstoffets høje temperatur og ved stegning over åben ild, vil varmepåvirkningen af luften holde denne helt fri for vanddamp. Det er afgørende for stegeprocessen, at fisken holdes helt fri fra vanddamp. Den mindste smule fugtighed og stegeprocessen forvandles til en kogeprocess.² Det er fx ikke muligt at stege en fisk i en ovn. Det der foregår i en ovn, vil på grund af vanddampen i det lukkede rum altid være en blanding af en koge- og stegeprocess, med mindre man anbringer fisken helt tæt på et meget varmt grillelement. Ved stegeprocessen dannes der en skorpe om fisken, som forhindrer fiskens saft i at trænge ud. Fisken bevarer derfor sin egen saft, hvis den ikke steges for længe. Ofte omgiver man fisk eller fiskestykker, hvorfra skindet er fjernet, med et lag af mel, dej eller lignende, således, at den beskyttende skorpe dannes øjeblikkeligt ved stegeprocessens begyndelse.

Grillstegning.

Grillstegning egner sig til middelstore og mindre hele fisk og til nogle typer af fisk der er skåret i stykker. Især fede fisk som laks, ørreder og ål egner sig til grillstegning, men også visse, ikke så fede fisk som fx hornfisk er velegnede. Også til skaldyr er grillstegning særdeles velegnet. Man skal have en rimeligt stor grill, der sikrer en høj varmegrad og en rigelig lufttilførsel. Man kan bruge trækul og trækulsbriketter eller en blanding. Man kan bruge løvtræsbrænde, som man lader brænde til gløder, og man kan ”krydre” sine trækul med kviste af enebær, birk o. lign. Vigtigst er, at man sikrer en høj temperatur, inden man starter stegeprocessen. Man kan formindske varmepåvirkningen ved at flytte fisken lidt væk fra de gødende trækul, men man kan ikke forøge varmepåvirkningen, hvis trækulenes varmeudvikling er for svag. I så fald kommer man til at koge fisken i stedet for at stege den. Man kan anbringe sin fisk direkte på en grillrist eller i et net, som kan placeres på risten. Fisken skal smøres med olie, inden den anbringes, og gerne stænkes med olie undervejs, men uanset hvad man gør, har fisken en tilbøjelighed til at hænge lidt fast i rist eller net, og hvis fisken er fed, drypper der let lidt fedtstof ned på de glødende trækul og laver små ildebrænde. Det kan man sagtens styre, men det absolut bedste er at have en grill, hvor trækullene kan lægges lodret, således at fisken anbringes på spyd foran og ikke over trækullene. De lodret lagte trækul bliver en del varmere end de vandret lagte. Derved kan man opnå en meget stærk varmepåvirkning uden risiko for ildebrand, og man kan let regulere varmepåvirkningen ved at flytte spyddene tættere på eller længere væk fra de glødende trækul. Man slipper også for, at fisken brænder fast på rist eller net. Spydstegning foran lodretstillede trækul er bedre end alle andre former for grillstegning.

Man starter normalt med en meget kraftig varmepåvirkning. Hvis man steger en lidt større fisk, rykker man den derpå lidt længere væk fra trækullene, så den kan gennemstege uden at blive forbrændt. Små fiskestykker steges meget varmt i ganske kort tid. Man føler på fisken eller kigger på farven inde i den, hvis det er

en hel fisk, for at se, om den er gennemstegt. Man stikker aldrig i fisken, før den står på bordet.

Stegning i fedtstof.

Stegning i fedtstof anvendes mest til mindre fisk og til filetstykker. Fisken bør vendes i mel eller dyppes i en tynd dej - evt. den traditionelle æg og rasp - for at sikre, at der straks skabes en beskyttende skorpe om fisken ved kontakten med det varme fedtstof. Man kan tilføje smagsnuancer ved at blande krydderier eller urter i mel og dej. Ved dybstegning (friture) nedsænkes fisken helt i det varme fedtstof. Der er forskellige opfattelser af hvilken slags fedtstof, der egner sig bedst til friture, men en neutralt smagende vegetabilsk olie, der kan tåle en høj varmegrad, er nok det bedste. Man skal have en gryde, der er stor nok til at rumme 2 – 3 liter olie eller en elektrisk frituregryde af passende størrelse. Vigtigst er det, at olien er tilstrækkelig varm ved stegeprocessens begyndelse, og at den kan holde sin høje temperatur under hele stegeprocessen. Hvis temperaturen falder for meget under stegeprocessen, forvandles denne til en kogning. Hvis man bruger et fritureapparat med termostat, er temperaturindstillingen ikke noget problem, ellers kan man tage et lille stykke brød og kaste det i olien, når man mener, at den er varm nok. Bliver brødstykket sort, er olien for varm, forbliver det hvidt eller er længe om at tage farve, er olien ikke varm nok. Bliver brødet lysebrunt i løbet af et øjeblik, er temperaturen passende. Med mindre man har en kæmpe stor, professionel fituremaskine, skal man passe på ikke at stege for meget fisk ad gangen. Hvis man kommer for meget i på en gang, falder oliens temperatur hurtigt, og man får ikke et godt resultat. Man bør hellere stege i to eller tre omgange og være sikker på, at olien er tilstrækkelig varm, hver gang man lægger noget fisk i.³

Også når man steger fisk på en pande, skal fiskestykkerne omgives af mel eller dej, for at den beskyttende skorpe hurtigt kan dannes. Fiskestykkerne skal helst kun vendes en gang under stegeprocessen. Man kan med fordel anvende halvt smør og halvt olie, og man kan se at fedtstoffet har nået den rette temperatur, når det begynder at blive lysbrunt på panden. På dette tidspunkt er alt vand fra smørret fordampet. Fedtstoffet bør

fortsætte med at brune under hele stegeprocessen, men må selvfølgelig på intet tidspunkt blive sort. Det er vigtigt, at der er tilstrækkeligt med fedtstof til at holde hele stegefladen dækket under hele stegeprocessen. Man bør køre panden lidt rundt for at sikre fedtstoffets rotation og løfte lidt på fiskestykkerne for at sikre, at der er fedtstof mellem fisk og pande under hele stegeprocessen.

Også skaldyr friturestes ofte, om end ikke altid vellykket. De skal i så fald have et supertyndt dejhylster, for at skaldyrsmagen ikke overdøves. Fiturestegning af skaldyr med æg og panko-rasp (meget grov, gerne hjemmelavet rasp) kan give gode resultater.

Kogning i gryde

Kogning af fisk i gryde egner sig bedst til lidt større hele fisk eller til skiver af store fisk som den klassiske danske ”køgt torsk” eller klipfisk. Gryden skal være stor nok at rumme hele fisken og tilstrækkeligt med vand eller lage til at dække denne fuldstændigt, en aflang gryde med en rist til at lægge fisken på, er bedst til hele fisk. Ofte koger man fisken i en lage af vin og vand tilsat krydderurter og grønsager, for at lagen skal tilføre fisken smagsnuancer, i og med at lagen trænger ind i fisken under kogeprocessen. Hvis lagen er tilberedt på fiskehoveder og ben og evt. hoveder og skaller fra skaldyr, har man en fond, som kan være velegnet til forskellige slags fisk, og som kan fryses og bruges flere gange. Man skal dog være varsom med, hvilken slags fisk man bruger til sin fond, fx er laks ikke velegnet til fiskefond.

Når kogelagen er tilberedt (en fond skal koge på fiskehoveder og ben, grønsager og krydderurter ca. ½ time) skal den sies og er så klar til brug. Lagen koges op, og fisken kommes i. Derefter skal lagen holdes på kogepunktet, indtil fisken er færdig. Lagen må aldrig koge voldsomt, efter at fisken er kommet i. Når man mener, at fisken er færdigkogt, tager man risten med fisken op af lagen og føler på og kigger på fisken for at sikre sig, at den er kogt perfekt. Hvis rygbenet inde i fisken ser lidt vel mørkt ud, skal den ned i lagen igen et minut eller to.

Skaldyr kan med fordel koges i lage, fordi de i endnu højere grad end fisk optager smagsnuancer fra omgivelserne. De skal da kastes i den kogende lage og koge i ganske kort tid (3 min. for jomfruhummer og 8 - 10 min. for en hummer) Man stopper kogningen med lidt koldt vand eller et nogle isklumper og lader evt. skaldyrene trække i den lunkne lage en halv times tid.

Kogning i pande.

Kogning af fisk i en pande kaldes også for pochering, hvis der ikke tilsættes andet fedtstof til kogelagen end den smule, der skal til for at forhindre, at fisken sætter sig fast på panden. Man skal bruge en pande med lidt høje kanter, så lagen ikke skvulper over. Pochering bruges oftest til mindre fisk, især fladfisk, og filetstykker af større fisk. Man kan tilberede en kogelage lige som til kogning i gryde, men man skal naturligvis kun bruge en brøkdel af den mængde, der går til kogningen i gryde. Man skal regne med, at kogelagen skal kunne gå godt og vel halvt op på fisken. Den bedste måde at starte pocheringen på, er at smøre panden med lidt olie, lægge fiskene på panden, evt. oven på nogle urter, og derefter forsigtigt hælde den kogende lage ned ved siden af fiskestykkerne, til de er halvt dækkede. Panden sættes over ilden og lagen holdes på kogepunktet, indtil fisken er kogt. Man skal med en ske hælde kogende lage hen over fiskestykkerne under hele kogeprocessen. Fisk, der pocheres i pande, skal sjældent tilberedes mere end nogle få minutter.

Kogning af utildækket fisk i en ovn kaldes undertiden også for pochering, men denne fremgangsmåde kan ikke anbefales, da fisken på grund af den længere tilberedningstid har en tilbøjelighed til at blive tør.

Braisering i pande

Braisering er en kort stegning i fedtstof (bruning) efterfulgt af en kogning i fedtstof og væske. Braisering er især velegnet til skaldyr, men kan også bruges til fisk. Man skal bruge en pande med en høj kant, der kan rumme braiseringsvæsken. Ofte braiserer man med fordel i en grov, ikke for tyk puré, fremstillet af hakkede grøntsager, aromatiseret med krydderurter og vin. En sådan braiseringspuré giver en kraftig aroma til skaldyr. Den skal være fremstillet i forvejen, idet

grøntsagerne skal være helt gennemkogte, inden man kaster skaldyr eller fisk på panden. Disse brunes ganske let, hvorefter puréen eller fonden hældes over, og skaldyr eller fisk koges færdig i løbet af nogle minutter. Puré eller lage hældes uafledigt hen over skaldyr eller fisk under hele kogeprocessen.

Tilberedning i ovn.

Ovnen er velegnet til at tilberede såvel store som små fisk, samt stykker af fisk, fordi man kan skabe et næsten hermetisk lukket rum, som fisken befinder sig i under tilberedningsprocessen. Et glas- eller lerbæger med låg er velegnet til at anbringe fisken i, men også en stegepose er god til tilberedning af fisk. Hvis rummet, hvor fisken befinder sig, er hermetisk tillukket (dog med et lille hul, der fungerer som ventil i en stegepose), opstår der et svagt overtryk, som bidrager til at holde saften inde i fisken. Varmeoverførslen er anderledes end for stege- og koge processens vedkommende. Varmeoverførslen sker gennem luften lige som for grillstegningens vedkommende, men luften i ovnen (180 – 200 gr.) er næppe mere end halvt så varm, som den luft der rammer en fisk på grillen. Desuden indeholder luften i ovnen altid vanddamp. Hvis fisken befinder sig i et lukket rum, vil der også være væske og vanddamp i dette. Tilberedningsprocessen kan derfor beskrives som en kogeprocess under en forholdsvis lav temperaturpåvirkning, fordi selv dampmættet luft ikke leder varmen nær så godt som vand eller lage. Varmen trænger derfor langsomt ind i fisken. Fisk, der tilberedes i ovn, skal derfor oftest have dobbelt så lang tid som ved kogning og stegning. Til gengæld er fisken ikke så helt så følsom over for små udsving i tilberedningstiden. Man skal også tænke på, at det tager lidt tid at varme glas- eller lerbægeret op, før varmen når ind til fisken.

Tilberedning af fisk i ovn er på grund af den længere tilberedningstid velegnet til at overføre smagsnuancer fra fond, grøntsager og krydderurter til fisken. Man kan anbringe sin fisk oven på et lag af grønstager og urter sammen med en smule vin eller fond og derefter forsegle beholderen, inden man sætter den i den varme ovn. Hvis man agter at spise de grøntsager, der er kogt sammen med fisken, skal man sikre sig, at deres tilbe-

redningstid svarer nogenlunde til fiskens, så man ikke står med over- eller underkogte grønsager, men det er i de fleste tilfælde bedst at kassere de grønsager og urter, der har afgivet deres aroma, og fremstille tilbehør til fisken på anden vis. Derimod giver den lage, som fisken er kogt i, ofte et godt grundlag for en sauce, der kan ledsage serveringen. Man skal så blot holde fisken varm, mens man lynhurtigt laver saucen.

Ovnen er i almindelighed ikke velegnet til skaldyr på grund af den langstrakte tilberedningstid, men hvis man har en ovn med et kraftigt grillelement, kan man bruge dette som substitut for grillstegning med trækul, hvis man anbringer mindre skaldyr som jomfruhummer o. lign. helt tæt på et meget varmt grillelement. Skaldyrene skal olieres kraftigt for ikke at blive tørre og kun have få minutter.

Andre tilberedningsformer

Der findes mange andre måder at varmebehandle fisk på end de her nævnte; man kan stege fisk på varme sten, bage dem i salt, koge dem i suppe, bage dem i postejer m.m. Der fleste andre tilberedningsformer er, hvad principperne for varmebehandlingen angår, varianter af de ovennævnte. Nogle af disse andre tilberedningsformer er beskrevet i forbindelse med de enkelte opskrifter.

¹ Det er selvfølgelig aldrig godt at tilberede en fisk forkert, men det er faktisk værre at komme til at tilberede den for lang end for kort tid. Hvis fisken har fået for lidt, og man opdager det i køkkenet, kan man jo blot give den lidt mere; opdager man det først, når fisken er kommet på bordet, kan man jo bære den ud i køkkenet og give den et par minutter til, mens gæsterne venter. Man mister måske lidt af sit ry som mesterkok, men resultatet vil blive spiseligt. Hvis fisken der imod har fået for meget, vil den være definitivt ødelagt.

² De fleste har prøvet at få serveret et stykke friturestegt fisk, hvor det omgivende dejhylster er blødt og svampet, og hvor fiskekødet er tørt. Det skyldes, at fritureoliens temperatur har været for lav,

og at fisken derfor er blevet halvt kogt og halvt stegt og dermed ødelagt.

³ Man skal bruge frisk olie. Kassér olien efter få ganges brug, når du steger fisk, inden den begynder at give afsmag. Filtrering er ikke tilstrækkelig til at hindre dette. Hvis du kun steger grøntsager, kan olien bruges mange gange.