

## Karfreitagsmenü



### Vorspeise: Jakobsmuscheln

#### ZUTATEN

- 2 kleine Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Limette
- 8 Jakobsmuscheln
- Salz
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 100 ml Fischfond
- Pfeffer

Das Gemüse waschen und putzen. Die Möhren und die Petersilienwurzel stifteln, Frühlingszwiebel in sehr feine Streifen schneiden. 1/2 Limette in Scheiben schneiden, die restliche halbe Limette auspressen. Aus den Jakobsmuscheln das weiße Muskelfleisch und den roten Corail (Roggensack) heraustrennen und gut waschen. Mit dem Limettensaft beträufeln und leicht salzen. 4 EL Raps-Kernöl mit Butteraroma in einer Pfanne erhitzen und das Muschelfleisch dazugeben. Bei leichter Hitze etwa 2 Minuten braten, dann herausnehmen und warmstellen. 2 EL Raps-Kernöl mit Butteraroma in die Pfanne geben. Das Gemüse hineingeben, andünsten, mit dem Fischfond ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse mit einem Schöpflöffel aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und mit den Jakobsmuscheln und einigen Limettenscheiben auf Tellern anrichten.

## Krabbensuppe

### ZUTATEN

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 200 ml Fischfond
- 0,4 l heiße Milch
- 1 EL Speisestärke
- 250 g Krabben
- 2 Eigelb
- 150 g Schmand
- einige Zweige Kerbel
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Curry

Suppengrün putzen, waschen und in ganz kleine Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 EL Raps-Kernöl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse darin kräftig andünsten. Mit dem Fischfond angießen und aufkochen. Die heiße Milch zugießen. Die Speisestärke in etwas Wasser lösen und die Suppe damit binden. Die Krabben zugeben, die Suppe 5 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen. Eigelb mit Schmand verrühren und an die Suppe geben, den Kerbel fein hacken. Die Krabbensuppe mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken und mit etwas Kerbel bestreut servieren.

## Dorade in Zitronenöl

### ZUTATEN:

- 2 kleine Doraden (à 450-500 g)
- Pfeffer
- Salz
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 kleine Aubergine
- 1 Fleischtomate
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 800 g Kartoffeln
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 1 Zitrone
- 4 Zweige Thymian
- 1/2 l Fischfond, ersatzweise Gemüsebrühe
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten

Bis auf die Schwanzflosse alle Flossen der Doraden abschneiden. Die Fische schuppen und ausnehmen, mit kaltem Wasser gut abbrausen, anschließend trockentupfen und von innen und außen pfeffern und salzen. Das Gemüse putzen und waschen, Zucchini in Stücke, Fenchel in Spalten, Aubergine in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Fleischtomate mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in Spalten schneiden, Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, vierteln, waschen und in Salzwasser garen. 2 EL Raps-Kernöl mit Butteraroma in einer Kasserolle erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Zitrone entsaften, den Saft mit 4 EL Raps-Kernöl mit Butteraroma verrühren. Die Doraden auf das Gemüse legen, innen und außen mit dem Zitronenöl bepinseln, anschließend mit den Thymianzweigen belegen. Den Fischfond angießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Kasserolle mit einem Deckel verschließen. Die Doraden ca. 30-35



Minuten garen, dabei mehrmals mit dem Fond übergießen. Inzwischen die gegarten Kartoffeln gut abtropfen lassen. 3 EL Raps-Kernöl zum Braten in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, pfeffern und salzen. Die Doraden mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten.

Gesamt pro Person:

1133 kcal (4743 kJ), 65,8 g Eiweiß, 73,5 g Fett, 51,9g Kohlenhydrate (4,3 BE)

**GENIESSERTIPP:** Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.