

Seafood-Gröstl

Kategorie:	Fisch/Meeresfrüchte
Rezept Nr.:	533
Portionen:	4

Zutaten	Mengen	Bemerkungen	Links
Karotten	2 Stück	mittel	
Fenchel	2 Stück	klein	
Tomaten	12 Stück	Dattel- oder Cocktailtomaten	
Kartoffeln	12 Stück	Charlotte-/Grenaillekart. Bamberger	
Wilder Fenchel	0	getrocknet, evtl. Fenchelsamen	
Gambas	8 Stück		
Oktopus	400 Gramm	gekocht	
Lotte	400 Gramm		
Vongole	24 Stück		
Knoblauchzehe	1 Stück		
Zitrone	1 Stück		
Weißwein	1 Schuss		
Petersilie	1 Bund		

Zubereitung

Das Gröstl ist ein Resteverwertungessen aus Tirol, das sich auch im bayerischen Raum beliebt ist. Ausgangspunkt sind die Bratenreste vom Sonntag, die zusammen mit Zwiebeln, Speck und Kartoffeln gebraten werden, oft auch noch mit einem Spiegelei. Statt der Kartoffeln werden auch Semmel- oder Speckknödel verwendet.

Der Name und die Grundidee für das Seafood-Gröstl stammen von Florian Lerche von der "Alpenrose" in Grainbach auf dem Samerberg, wo er dieses Gericht Ostern 2018 auf der Karte hatte. Auf dieser Idee haben wir das folgende Gericht entwickelt, für das man eher Reste übrig hat als welche zu verwenden (z.B. für eine Fischsuppe oder einen Fischsalat).

1. Gemüse putzen und in bleistiftdicke max. 10 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
2. Den Oktopus bissfest kochen (siehe hier); die Gambas schälen und die Schalen aufheben; die Lotte in mundgerechte Stücke schneiden, Rücken"gräte" aufheben.
3. Die Schalen der Gambas in Olivenöl kräftig rösten, das Rückgrat der Lotte und evtl. Fischabschnitte zugeben, mit etwas Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Für jeden Teller sollte ein guter Teelöffel Sauce bleiben.
4. Die Vongole in etwas Olivenöl heißwerden lassen, bis sie sich öffnen, mit gehackter Petersilie bestreuen.
5. Eine Knoblauchmayonnaise oder Rouille machen (siehe dort), sie sollte relativ flüssig sein, evtl. mit dem Sud der Vongole und etwas Weißwein "verlängern".
6. Einige Datteltomaten halbieren, Kerne entfernen und in etwas Olivenöl schmelzen lassen, leicht salzen.
7. Nacheinander die in Stücke geschnittenen Kartoffeln, das Gemüse und die Meeresfrüchte braten bis sie fast gar sind. Dann in einer Pfanne etwas Olivenöl heiß werden lassen, die Bestandteile des Gröstls darin vermischen, salzen und pfeffern, den restlichen Knoblauch zugeben und mit dem getrockneten wilden Fenchel würzen. Auf einem Teller anrichten, mit einigen Tomaten und Vongole verzieren und etwas Knoblauchmayo und Gamba Sauce anlegen; ein Zitronenviertel dazulegen.

Weinempfehlung: Zu dieser "trockenen Bouillabaisse" passen die gleichen Weißweine wie zu mediterranen Fischsuppen: Kräftig, aromatisch mit nicht zu hohem Säureanteil - Roussanne, Marsanne, Vermentino, Fiano; Greco di Tufo, kräftiger, trockener Grauburgunder.



Notizen
