

for Jakub Czerwinski



PŁOĆ NA WŁOSKIEJ KAPUŚCIE

Przepis Kurta Schellera / Akademia Kurta Schellera

składniki / liczba porcji: 4

600 g filetu płoci

200 g poszatkwanej kapusty włoskiej

50 ml śmietany

50 ml wody

20 g masła

20 g oliwy

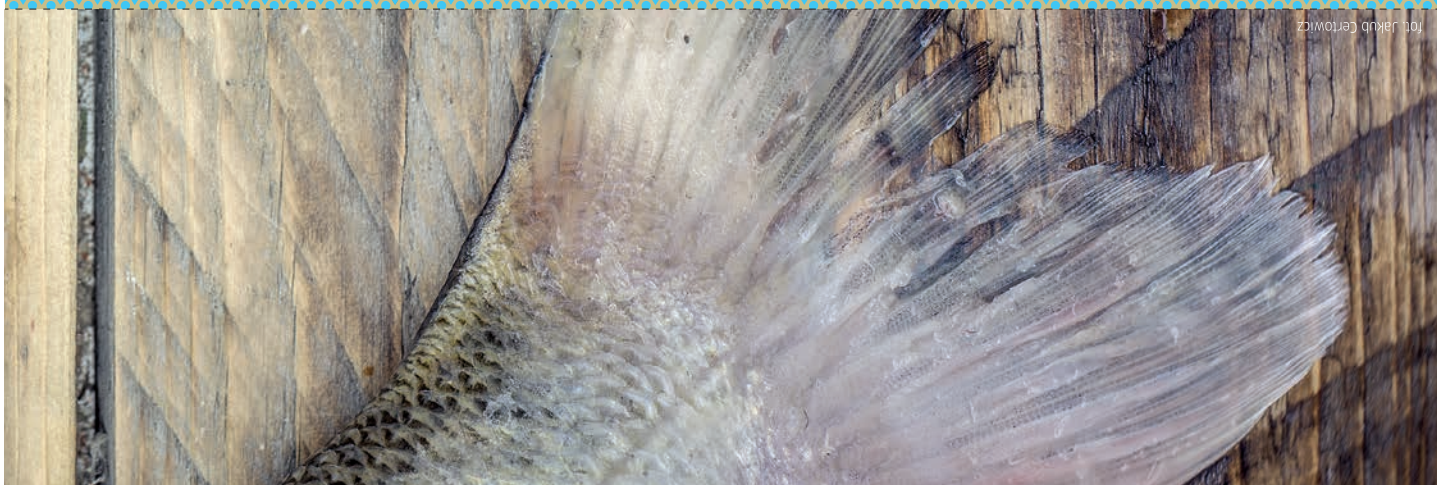
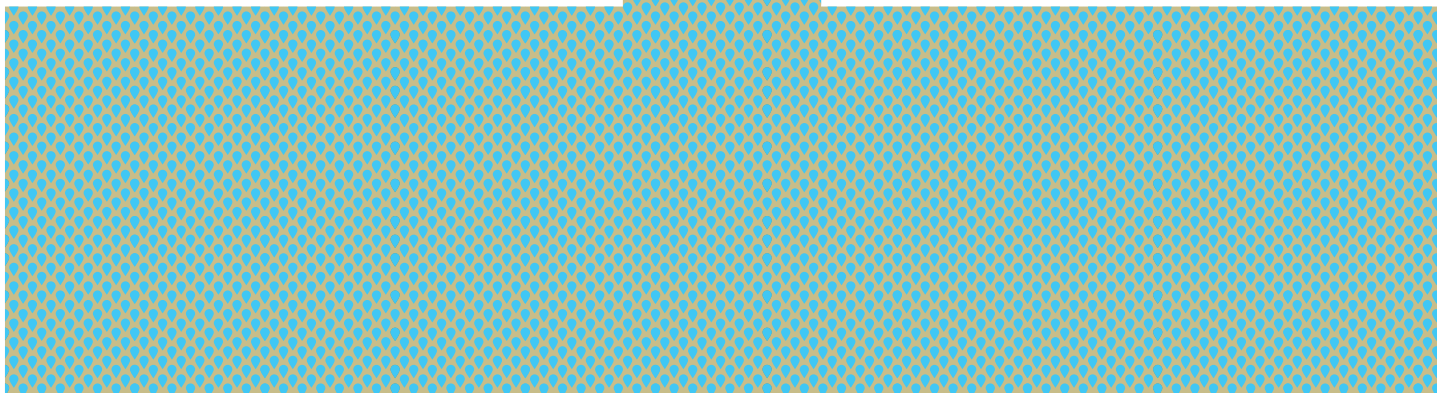
gałka muskatowa do smaku

sól i pieprz do smaku

sposób przygotowania

1. W garnku rozgrzej masło z oliwą i dodaj poszatkwaną kapustę.
2. Całość wymieszaj, dodaj wodę i śmietanę, a następnie dopraw gałką oraz solą i pieprzem do smaku.
3. Całość duś około 15 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Następnie połóż na kapuście kawałki ryby i duś pod pokrywką kolejne 5 minut.

**S-O-S
BAŁTYK**



PLÖTZE IN WIRSING

Zutaten / für 4 Personen

600 g Filet von der Plötze
200 g fein gehäckselter Wirsing
50 ml Sahne
50 ml Wasser
20 g Butter
20 g Öl
Muskatnuss nach Belieben
Salz, Pfeffer nach Belieben

Rezept von Kurt Scheller / Kurt Scheller Academy

Zubereitung

1. Gemeinsam die Butter und das Öl im Topf erhitzen und den fein gehäckselten Wirsing dazugeben.
2. Alles umrühren und Wasser und Sahne zufügen und anschließend mit Muskat sowie Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
3. Das Ganze ungefähr 15 Minuten dünsten, dabei von Zeit zu Zeit umrühren.
4. Danach die in mundgerechte Stücke geschnittenen Filets auf den Wirsing legen und zugedeckt weitere 5 Minuten dünsten.

**S-O-S
OSTSEE**



TROĆ MEUNIÈRE

składniki / liczba porcji: 4

400 g filetu troci
50 g mąki
10 ml sosu Worcestershire
1 cytryna
50 g masła
50 g oliwy
20 g posiekanej naci pietruszki
sól i pieprz do smaku

Przepis Kurta Schellera / Akademia Kurta Schellera

sposób przygotowania

1. Rybę obtocz w mące z dodatkiem soli i pieprzu.
2. Smaż na rozgrzanej oliwie z masłem.
3. Przełóż rybę na talerz, polej odrobiną sosu Worcestershire, skrop sokiem z cytryny i odrobiną masła.
4. Całość posyp nacią.

**S-O-S
BAŁTYK**



fol. Jakub Cernowicz

SEEOFRELLE MEUNIÈRE

Zutaten / für 4 Personen

400 g Filet von der Seeforelle

50 g Mehl

10 ml Worcestersauce

1 Zitrone

50 g Butter

50 g Öl

20 g gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer nach Belieben

Rezept von Kurt Scheller / Kurt Scheller Academy

Zubereitung

- 1.** Mehl mit Pfeffer und Salz würzen, dann die Forellenfilets in Mehl wälzen.
- 2.** In dem erhitzten, mit der Butter versetzten Öl braten.
- 3.** Dann den Fisch auf den Teller geben, ihn mit der Worcestersauce übergießen und mit dem Saft der Zitrone und etwas Butter beträufeln.
- 4.** Zum Anrichten mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

**S-O-S
OSTSEE**



SANDACZ Z CIECIORKĄ I KASZĄ KUS KUS

Przepis Kurta Schellera / Akademia Kurta Schellera

składniki / liczba porcji: 4

- 600 g** filetu sandacza
- 1** drobno pokrojona biała cebula
- 50 ml** oliwy
- 1** posiekany ząbek czosnku
- 2** pokrojone w kostkę pomidory
- 50 g** koncentratu pomidorowego
- 50 g** namoczonej uprzednio cieciorke
- 150 g** pokrojonej w słupki marchwi
- 150 g** pokrojonych w półksiężycy ziemniaków
- 1** pokrojona zielona papryka
- 200 g** kaszy kus kus
- sól i pieprz do smaku

sposób przygotowania

- 1.** Cebulę i czosnek zeszklaj na oliwie.
- 2.** Dodaj pomidory, koncentrat i przypraw solą do smaku.
- 3.** Po chwili dodaj cieciorke, marchew i ziemniaki.
- 4.** Całość wymieszaj i duś przez około 40 minut.
- 5.** Na 5 minut przed końcem dodaj paprykę i rybę pokrojoną w kawałki, przypraw pieprzem.
- 6.** W międzyczasie przygotuj kaszę kus kus. Najpierw wymieszaj z odrobiną oliwy, a następnie zalej gorącą wodą i pozostaw do chwili, gdy kasza wchłonie całą wodę.
- 7.** Przed podaniem wymieszaj dokładnie i wykładaj na talerze razem z rybą i sosem z warzywami.

**S-O-S
BAŁTYK**



ZANDERFILLET MIT KICHERERBSEN UND KUSKUS

Rezept von Kurt Scheller / Kurt Scheller Academy

Zutaten / für 4 Personen

- 600 g** Zanderfillet
- 1** fein geschnittene weiße Zwiebel
- 50 ml** Öl
- 1** fein gehackte Knoblauchzehe
- 2** in Würfel geschnittene Tomaten
- 50 g** Tomatenkonzentrat
- 50 g** Kichererbsen (über Nacht einweichen)
- 150 g** in Stifte geschnittene Möhren
- 150 g** Kartoffeln (in halbkreisförmige Scheiben geschnitten)
- 1** grüne Paprika (in Streifen geschnitten)
- 200 g** Kuskus

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch leicht anschwitzen.
2. Tomaten und Konzentrat hinzugeben und nach Belieben salzen.
3. Danach die Kichererbsen, die Möhren und Kartoffeln hinzugeben.
4. Das Ganze umrühren und ca. 40 Minuten dünsten.
5. 5 Minuten vor Ablauf dieser Zeit die Paprika und den in Stücke geschnittenen Fisch hinzufügen, mit Pfeffer würzen.
6. Währenddessen den Kuskus vorbereiten. Mische den Kuskus zuerst mit etwa Öl und übergieße dann das Ganze mit heißem Wasser und warte, bis der Kuskus das Wasser vollständig aufgesogen hat.
7. Vor dem Servieren rühre ihn sorgfältig um und richte ihn auf dem Teller zusammen mit dem Fisch und der Gemüsesoße an.

**S-O-S
OSTSEE**



FISH & CHIPS

składniki / liczba porcji: 4

600 g filetu okonia

50 g mąki

sól i pieprz do smaku

ciasto:

150 g mąki

2 jajka

200 ml mleka

sól i pieprz do smaku

200 g ziemniaków z upraw ekologicznych na osobę
pokrojonych w grube słupki

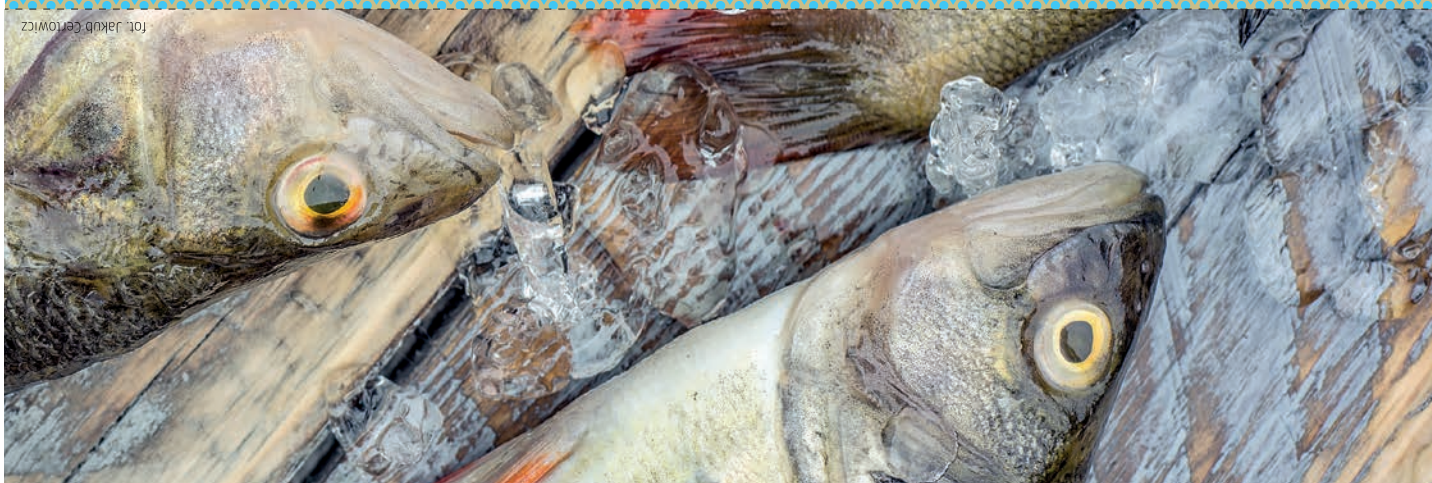
oliwa do smażenia

Przepis Kurta Schellera / Akademia Kurta Schellera

sposób przygotowania

1. Filety z okonia obtocz w mące.
2. Składniki na ciasto dokładnie wymieszaj na jednolitą masę i obtocz w niej rybę.
3. Smaż natychmiast na rozgrzanej oliwie do momentu, aż ryba się zarumieni.
4. Z ziemniaków usmaż frytki.
5. Podawaj razem.

S-O-S BAŁTYK



FISH & CHIPS

Zutaten / für 4 Personen

600 g Filet vom Barsch

50 g Mehl

Salz, Pfeffer nach Belieben

Teig:

150 g Mehl

2 Eier

200 ml Milch

Salz, Pfeffer nach Belieben

200 g (pro Person) Kartoffeln aus Ökologischen
Anbau in dicke Stäbchen geschnitten

Öl zum Frittieren

Rezept von Kurt Scheller / Kurt Scheller Academy

Zubereitung

1. Filets säubern, trocken tupfen und leicht in Mehl wälzen.
2. Die Zutaten für den Teig vermischen, sorgfältig zu einer glatten Masse verarbeiten und den Fisch damit ummanteln.
3. Sofort im erhitzten Öl braten, bis der Fisch eine leichte Bräunung zeigt.
4. Die Kartoffelstäbchen frittieren und mit dem Fisch zusammen servieren.

**S-O-S
OSTSEE**