



Einfach fantastisch!

Lea Linster, die beliebte Sterneköchin aus Luxemburg, hat mehr als 100 neue Rezepte kreiert. Und wie immer bei Lea Linster ist garantiert: Alles gelingt, auch ohne viel Erfahrung. Ein wundervolles Kochbuch, unentbehrlich für alle, die Kochen zu ihrem Hobby gemacht haben.

Kleine Köstlichkeiten für das Dinner zu zweit oder raffinierte Gerichte für Festtage und Gäste. Was bei Spitzenköchin Lea Linster schlicht und einfach wirkt, ist in Wahrheit große Kochkunst. Ob sie ein Wachtelei perfekt pochert und Äpfel in Balsamico schmort, ob sie einen Zander in Rieslinggart oder ein kaltes Avocadosüppchen zubereitet – alle ihre Rezepte sind einfach genial. Und wenn ein Rezept mal ein bisschen mehr Zeit und Fingerspitzengefühl erfordert: Immer stehen Aufwand und Genuss im richtigen Verhältnis. Verführung pur: Häppchen und Salate, Pasta und Gemüse, Fisch, Fleisch und Geflügel – und die wunderbaren Desserts und Kuchen. Nicht zuletzt versteht es die Luxemburgerin auch, Eis und Sorbets zu machen, die vollendet auf der Zunge zergehen.

Lea Linster

Einfach fantastisch!

Neue Rezepte, Tipps & Tricks der Spitzenköchin

160 Seiten, m. zahlr. Farbfotos

Diana € 25,70

ISBN 978-3-453-28524-8

Mit Lea Linsters neuen Rezepten, Tricks und Tipps gelingt auch zu Hause Spitzenküche in Perfektion!

Lea Linster

kocht in ihrem Restaurant „Lea Linster Cuisinière“ in Frisange/Luxemburg. Als bisher einzige Frau gewann sie den Bocuse d'Or, die höchste Auszeichnung der Köche. Sie wird seit mehr als 20 Jahren mit einem Michelin-Stern für die erstklassige Qualität ihrer Küche ausgezeichnet, der Gault-Millau bewertet sie mit 18 von 20 Punkten. Bekannt wurde die Spitzenköchin durch ihre Kolumnen in BRIGITTE und durch ihre beliebten Fernsehauftritte z. B. bei *Lanz kocht* und dem *Kochduell*. Ihre BRIGITTE-Bücher *Einfach und genial*, *Rundum genial* und *Kochen mit Liebe* gehören zu den Kochbuch-Bestsellern.



Gedämpfte Seezungenröllchen mit Karotten-Dill-Soße

Zutaten für 4 Personen:

20 kl. Bundmöhren, Meersalz, 8 Frühlingszwiebeln, 1 l Bio-Karottensaft, 75 g Butter, 1 Bund Dill, 2 Seezungen (4 Doppelfilets), 2 EL Olivenöl, Pfeffer

- Als Erstes tourniere ich die kleinen gewaschenen Möhren: Ich halbiere sie und schneide sie schön in Form, lasse dabei etwas Grün dran. So werden sie blanchiert, kommen also für etwa drei Minuten in kochendes Salzwasser und werden sofort anschließend in Eiswasser abgeschreckt. Die Frühlingszwiebeln wasche ich, halbiere sie und schneide sie auf etwa sechs Zentimeter Länge. Sie werden ebenfalls kurz blanchiert und abgekühlt.

- Für die Sauce koche ich den Karottensaft, bis er eine sirupartige Konsistenz hat. Dann gebe ich die eiskalten Butterflocken unter ständigem Rühren dazu. Ich zupfe die zarten Blätter von den Dillstängeln, schneide sie klein und gebe die Hälfte davon in die Soße, die ich nur noch mit ein wenig Salz abschmecke.

- Ich enthäute und filetiere die Seezungen. Wenn Ihnen das zu schwierig erscheint, bitten Sie den Fischhändler Ihres Vertrauens, die Seezungenfilets für Sie vorzubereiten. Um den Fisch besser rollen zu können, schneide ich die Filets von der Innenseite (dort, wo die Mittelgräte war) aus ein, etwa drei Viertel wird flach aufgeschnitten. Wir Profis nennen es den „Butterfly-Schnitt“. So kann ich die Filets öffnen, und es entsteht eine fast doppelt so große Fläche.

- Nun salze ich die Innenseiten ein wenig und bestreue sie mit dem restlichen geschnittenen Dill. Danach lege ich die Filets auf eine doppelte Lage Frischhaltefolie und rolle sie fest auf, sie sehen dann aus wie kleine Würstchen, die am Ende auch gut verschlossen werden müssen, denn ich gare die Filets in der Folie für etwa acht Minuten bei 90 Grad im Wasserdampf.

- Inzwischen brate ich die vorbereiteten Möhren und die Frühlingszwiebeln im Olivenöl an. Ich nehme den Fisch heraus, entferne die Folie und schneide die Seezungenrollen in zwei Hälften. Diese halbiere ich nochmals, am besten schräg, das sieht besonders dekorativ aus. Auf vorgewärmten Tellern dressiere ich die wunderbar zarte Seezunge, gebe noch etwas weißen Pfeffer aus der Mühle darüber und garniere mit dem Gemüse und der absolut köstlichen Soße. Bon appétit!