



zutaten für 2 Personen

für den Reis:

1,5 Kaffeetassen
Basmatireis
3 Kaffeetassen
Wasser
etwas Butter oder
Pflanzenöl
Salz

für den Fisch:

150 g Lachsfilet
150 g Seelachs-
filet
150 g Victoria-
barschfilet
10 geschälte rohe
Garnelen
Butter
Mehl
1 frische Zitrone
1 Holzspieß

für den Spinat:

150 g Spinat
½ Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 EL Crème
Fraîche
65 g Sahne
20 g Butter
Muskat, Salz und
Pfeffer

**für die Dill-
Zitronensoße:**

1 Zitrone
1 kl. Bund frischer
Dill
1 kl. Teelöffel
Senf
1 EL Mehl
2 EL Butter
Salz
Pfeffer



Café-Restaurant Wegener

Frischer Fisch auf den Tisch – dieser Slogan wird im Restaurant-Café Wegener ganz groß geschrieben, seit Michael Konietzny und seine Lebensgefährtin Katrin Hartung im Oktober 2006, zusammen mit Küchenchef Sven Wiechmann, das Restaurant übernahmen. Seither wird immer wieder daran gearbeitet, etwas Neues für die Gäste zu finden. So gibt es viele saisonale Angebote: Spargel, Muscheln, Wildgerichte, Grünkohl, Gänsebraten und nicht zu vergessen hausgemachte Brat-heringe, eine Delikatesse, die sich größter Beliebtheit bei den Gästen erfreut. Natürlich bekommt man auch leckere Fleischgerichte in großer Auswahl, sowie hausgemachte Pfannkuchen und vegetarische Gerichte. Doch in erster Linie ist das Restaurant-Café Wegener, das durchgehend warme Küche anbietet, für seine Fischspezialitäten bekannt – etwa die Fischplatte »Helgoland«, eine Spezialität des Küchenchefs Sven Wiechmann.



Michael Konietzny und seine
Lebensgefährtin Katrin Hartung

Café-Restaurant Wegener
Tiefenbrunner Straße 1
37124 Rosdorf-Mengershausen
Tel.: 05509-2221
info@cafe-wegener.de
www.cafe-wegener.de

Öffnungszeiten:
Di bis Fr: 14 bis 22 Uhr
Sa, So und Feiertage: 12 bis 22 Uhr
Montags Ruhetag

Fischplatte Helgoland

zubereitung ...

... reis Etwas Butter und/oder Öl in einem Topf erhitzen, trockenen Reis einrühren und unter schnellem Rühren kurz »zischen« lassen. Salz und Wasser zugeben, aufkochen lassen. Herd auf niedrige Stufe stellen. Einmal umrühren, Deckel drauf (muss ganz dicht schließen), E-Herd auf kleinste Stufe stellen, ab jetzt mindestens 20 Minuten nicht mehr rühren. Beim Gasherd ist die kleinste Stufe meist auch noch zu groß, dann lieber ganz abstellen und dann 2 bis 3 Mal kurz nachheizen.

... fisch Die Garnelen waschen, den Darm entfernen und auf den Holzspieß ziehen. Den gesamten anderen Fisch ebenfalls waschen und prüfen, ob alle Gräten gezogen sind. Diese gegebenenfalls noch mit einer kleinen Zange ziehen. Dann den Fisch mit Zitrone beträufeln und anschließend salzen. Danach in Mehl vorsichtig wenden und das überschüssige Mehl abschütteln. Den fertigen Garnelenspieß ebenfalls mit Zitrone beträufeln und salzen. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen, Fisch und Garnelenspieß einlegen und bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Danach alles wenden und auch von der anderen Seite goldbraun werden lassen.

... spinat Schalotten und Knoblauch fein würfeln, Spinat waschen, den harten Strunk entfernen und grob zerreißen. Spinat braucht nicht blanchiert zu werden! Butter in einer hohen Pfanne flüssig werden lassen, Schalotten kurz darin anschwitzen, dann Spinat und Knoblauch zugeben. Mit Salz, Sahne, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Spinat dünsten, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Crème Fraîche begeben, aufkochen lassen und den Spinat mit einem Mixstab pürieren. Tipp: Nicht zu fein pürieren, alternativ den Spinat nach dem Waschen und Entfernen des Strunks fein schneiden.

... soße Den frischen Dill waschen, Dillspitzen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen und mit einem Schneebesen 1 EL Mehl unterrühren und zu einer Mehlschwitze verarbeiten. Dann mit Sahne ablöschen und nebenbei alles gut rühren. Gehackten Dill dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Zitronensaft und den Senf hinzugeben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles zusammen anrichten, die Soße extra servieren.