

Liebe zum Kochen

Für Rüdiger Martens sind Kochen und Essen ein Stück Lebensfreude

Sein Beruf ist seine große Leidenschaft. Und die Förderung des Nachwuchses sein besonderes Anliegen. Rüdiger Martens, Küchenmeister und Fachlehrer am Adolph-Kolping-Berufskolleg in Münster, setzt seine geballte Kompetenz ein, um den Koch-Azubis den bestmöglichen Start in das Berufsleben zu ermöglichen. Darüber hinaus sitzt er im Prüfungsausschuss der IHK und ist

oft und gern bei großen Koch-Events vertreten. Besonders stolz ist er auf seine Teilnahme als Gastkoch beim Bundespresseball 2013 in Berlin. Ende Oktober wird Rüdiger Martens bei einer Wohltätigkeitsveranstaltung von WestLotto zugunsten der Stiftung KinderHerz zusammen mit zahlreichen Spitzenköchen in Münster am Herd stehen. Heute verrät er den GLÜCK-Lesern schon einmal eines seiner Rezepte!



Foto: Chris Baum

LACHSFORELLE

auf Tomaten-Oliven-Kompott mit Kartoffel-Knoblauchpüree



So wird's gemacht:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abschütten, durch die Kartoffelpresse drücken und mit 3 EL Olivenöl glatt rühren. Milch und Sahne mit einer halbierten Knoblauchzehe aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Das Milch-Sahne-Gemisch in das Püree einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tomaten-Oliven-Kompott drei Strauchtomaten häuten, ent-

kernen, in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Den Fenchel der Länge nach vierteln, den Strunk raus schneiden und in feine Streifen schneiden. Die Oliven halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Nun werden die Schalotten geschält, in feine Streifen geschnitten und mit einer halbierten Knoblauchzehe in Olivenöl angeschwitzt. Ein Drittel des Fenchels zugeben. Bei milder Hitze alles glasig dünsten und dann die Tomatenabschnitte sowie die

Dosentomaten zufügen. Dieser Saucenansatz muss nun 10 Minuten leicht köcheln. Anschließend durch ein Sieb passieren und zu den angeschwitzten Olivenstreifen und den restlichen Fenchelstreifen geben. Diese Sauce muss nun zwei Minuten köcheln und vor dem Anrichten mit den Tomatenwürfeln vollendet werden.

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die restlichen drei Strauchtomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten- und die

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Lachsforellenfilet
- 6 Strauchtomaten
- 480 g Dosentomaten
- 1 Fenchelknolle
- 800 g mehligere Kartoffeln
- 0,1 Liter Sahne
- 0,1 Liter Milch
- 3 Knoblauchzehen
- 40 g schwarze Oliven
- 4 Schalotten
- Olivenöl
- 1 grüne Zucchini
- 50 g Basilikum
- 3 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer

Zucchinis auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech abwechselnd und fächerförmig auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 Grad ca. 12 Minuten garen. Das Basilikum mit Olivenöl mixen. Zum Schluss den Fisch auf der Hautseite in der Pfanne mit Olivenöl, den drei Zweigen Thymian und einer angedrückten Knoblauchzehe braten.

Zum Anrichten zuerst das Tomaten-Oliven-Kompott auf den Teller geben, darauf einen guten Klecks Kartoffelpüree, darauf den Fisch und darauf den Tomaten-Zucchinifächer. Mit dem Basilikum-Öl beträufeln. Viel Freude damit!