

OCEAN RAISED RECIPES

Einfache, köstliche und nahrhafte
Rezepte aus den Ozeanen für Ihre
Küche



FOREVER OCEANS

amacore®



ÜBER UNSERE KANPACHI

Unser Kanpachi-Fisch wird in unberührten Gewässern im Meer gezüchtet, weit weg von Land- und Schiffsverschmutzung, wo Meereslebewesen in unserem erholbaren, verantwortungsvollen Ansatz gedeihen können.

In unseren einzigartigen Gehegen, die dem Meer nachempfunden sind, können unsere Fische in natürlichem, schnell fließendem Wasser schwimmen, um Schadstoffe auf natürliche Weise wegzuspülen. Unsere wunderschönen, human gezüchteten Kanpachi ist Fisch in Sashimi-Qualität – eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3, ohne Hormone oder vorbeugende Antibiotika.



Wir haben unsere Zertifizierung erhalten und sind weiterhin umwelt- und sozialbewusst. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: <https://www.foreveroceans.com/asc-reporting/>

Unsere Köche Chefs



Forever Oceans™ hat ein kulinarisches Gremium aus über 50 Weltklasse-Köchen. An der Spitze des Teams stehen unser eigener Küchenchef Mark William Allison und Küchenchef Rick Moonen, bekannt als „Der Pate der Verantwortung.“

Chefkoch Mark Allison betreibt derzeit den **Ocean Raised Blog** für Forever Oceans, in dem es um die Zubereitung von Meeresfrüchten geht; und Küchenchef Rick Moonen ist der Gastgeber von der **Ocean Raised Podcast**, der Gäste wie Andrew Zimmern, Küchenchef Jacques Pepin, Küchenchef Rick Bayless, Küchenchef Aaron Sanchez und Küchenchef Jose Andres und andere Starköche zu.

INHALTSANGABE



Kanpachi	4
Kanpachi Curry	4
Kanpachi Sushi	6
Kanpachi Nigiri	8
Kanpachi, Jicama, Rotes Thai-Chili, Limetten-Minz-Salat	10
Brasilianische Fischeintopf	12
Crudo di Pesce (Fischtatar)	14



KANPACHI CURRY

Dieses Kanpachi-Curry ist nicht nur gesund und wohltuend, es ist auch köstlich. Das Beste daran? Sie ist in nur 30 Minuten zubereitet. Servieren Sie dies über einer Schüssel gedämpften braunem Reis für ein zufriedenstellendes Abendessen, das jeder lieben wird.



SERVES: 4

ZUTATEN:

2 Esslöffel Ghee oder Olivenöl
1 Zwiebel, geschält und in Scheiben
geschnitten
4 Knoblauchzehen, geschält und
gehackt
1 Zoll frischer Ingwer, geschält und
gerieben
1 Esslöffel Currypulver
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Korianderpulver
1 Teelöffel Paprika
½ Teelöffel Kurkuma
1 Esslöffel Tomatenpaste
1 Tasse natriumarme Hühnerbrühe
1 Dose Kokosnussmilch
4 x 150 g Kanpachi
Salz nach Geschmack
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
nach Geschmack
12 x Muscheln, gereinigt
12 x große Garnelen, entdarnt
2 Baby Bok Choy, grob zerkleinert
2 Esslöffel frisch gehackter Koriander
2 Esslöffel zerstoßene Cashew Nüsse

ANFAHRT:

1. Stellen Sie eine große Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd, fügen Sie Ghee hinzu. Wenn es heiß ist, fügen Sie die Zwiebeln hinzu und kochen Sie sie 2-3 Minuten, dann fügen Sie den Knoblauch und den Ingwer hinzu. Für weitere 2 Minuten kochen, dann die Currygewürze einrühren. 4-5 Minuten langsam kochen lassen, dann Tomatenmark, Hühnerbrühe und Kokosmilch einrühren. Zum Kochen bringen, dann zum Kochen bringen und 15 Minuten kochen lassen, damit sich die Aromen entwickeln können.
2. Würzen Sie die Kanpachi-Lendenstücke mit Salz und Pfeffer und geben Sie sie zusammen mit den Garnelen und Muscheln in die Currysauce. Weiter kochen lassen Kochen Sie weitere 10 Minuten, fügen Sie dann den Bok Choy hinzu und kochen Sie ihn, bis er weich ist, ungefähr 2-3 Minuten. Mit zerkleinerten Koriander und Cashewnüssen garnieren und mit gekochtem Reis servieren.



KANPACHI SUSHI

Dieses Sushi-Rezept ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Sushi-Liebhaber geeignet. Es zeigt, wie man mit einfachen Zutaten köstliche, toll aussehende Rollen zaubert.



SERVES: 6 ROLLS

ZUTATEN:

SUSHIREIS:

250 g Sushireis (gewaschen)
2/3 Pint Wasser
2 Esslöffel Reissessig
1 Esslöffel Zucker

KANPACHI SUSHI ROLLEN:

6 Blätter Sushi-Seetang alias Nori
1 Charge zubereiteter Sushi-Reis
500 g rohe Kanpachi-
Rückenstücke in Sushi-Qualität, in
gleichmäßig große Streifen
geschnitten

GARNIERUNG:

Frischkäse
Avocado, Stein entfernt, in Streifen
geschnitten
Sojasauce zum Servieren
eingelegter Ingwer zum Servieren

ZUBEREITUNG:

SUSHIREIS:

Reis und Wasser in einen Reiskocher geben. Kochen Sie auf der Einstellung „weißer Reis“. Wenn er gar ist, den Reissessig darüber gießen, dann den Zucker vorsichtig einrühren. In eine Schüssel geben und vor Gebrauch abkühlen lassen.

SUSHI ROLLS:

1. Place the seaweed on a bamboo mat, then cover the sheet of seaweed with an even layer of prepared sushi rice. Add a strip of Kanpachi loin, then add your favorite ingredients –cream cheese, avocado or cucumber, then roll up tightly. Slice with a very sharp knife and enjoy with soy sauce and pickled ginger.



KANPACHI NIGIRI

Nigiri ist eine der einfachsten Möglichkeiten, den butterigen Geschmack und die Frische von Kanpachi zu genießen.



SERVES: 4

ZUTATEN:

SUSHIREIS:

- 250 g Sushi-Reis (gewaschen)
- 2/3 Pint Wasser
- 2 Esslöffel Reissessig
- 1 Esslöffel Zucker

KANPACHI NIGIRI:

- ½ Charge zubereiteter Sushi-Reis
- 250 g rohe Kanpachi-Rückenstücke in Sushi-Qualität, in gleichmäßig große Streifen geschnitten
- 1 Esslöffel Wasabi
- Sojasauce
- eingelegter Ingwer

ZUBEREITUNGv:

SUSHIREIS

1. Reis und Wasser in einen Reiskocher geben. Kochen Sie auf der Einstellung „weißer Reis“. Nach dem Kochen den Reissessig darüber gießen und vorsichtig den Zucker einrühren. In eine Schüssel geben und vor der Verwendung abkühlen lassen.

KANPACHI NIGIRI:

1. Geben Sie etwa 2 Esslöffel des vorbereiteten Sushi-Reises in Ihre Hand. Drücken Sie den Teig zusammen, bis er eine feste ovale Form annimmt. Formen Sie die Unterseite flach und die Oberseite abgerundet. Nehmen Sie eine erbsengroße Portion Wasabi und verteilen Sie es in der Mitte der Kanpachi-Scheibe. Legen Sie den gerollten Sushi-Reis auf die Kanpachi und biegen Sie Ihre Finger, um sowohl den Belag als auch den Reis zu bedecken. Drücken Sie sie sanft zusammen, so dass die Kanpachi bei jeder Rolle am Reis haften bleiben. Wiederholen Sie den Vorgang.
2. Garnieren Sie jedes Nigiri mit Ihrer Lieblingsgarnitur und servieren Sie es mit zusätzlichem Wasabi, Sojasauce und eingelegtem Ingwer.



KANPACHI, JICAMA, ROTES THAI-CHILI, LIMETTEN-MINZ-SALAT

Peppen Sie Ihr Mittag- oder Abendessen mit diesem knackigen Salat auf, der vor frischem Geschmack und ein wenig Süße nur so strotzt, gekrönt vom buttrigen Geschmack der Kanpachi.



SERVES: 4

ZUTATEN:

4 x 150 g Kanpachi-Lende oder Filet

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Esslöffel Olivenöl

SALAT:

1 große reife Mango, geschält, entkernt, und in dünne Streifen geschnitten

1 kleiner bis mittelgroßer Jicama, geschält und in einen Viertelzoll dicke Scheiben und dann in Streifen geschnitten

¼ rote Zwiebel, geschält und dünn geschnitten

1 kleine bis mittelgroße rote thailändische Chili, entkernt und gehackt

1 Limette (Saft)

Prise Meersalz

1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

1 Esslöffel lokaler Honig

1 Birne, entkernt und in Streifen geschnitten

1 Esslöffel frische Minze, gehackt

1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG:

SALAT:

1. Geben Sie die ersten 7 Zutaten in eine große Schüssel.
2. Leicht durchschwenken und mit Plastikfolie abdecken. Stellen Sie alles für 1 Stunde in den Kühlschrank, damit der Geschmack sich entfalten kann.

KANPACHI:

1. Würzen Sie die Kanpachi leicht mit Salz und Pfeffer.
2. Stellen Sie eine mittelgroße Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd und geben Sie das Öl hinein.
3. Legen Sie jedes Stück Kanpachi mit der Hautseite nach unten vorsichtig in die heiße Pfanne. Garen Sie sie 2 bis 3 Minuten, drehen Sie sie dann um und lassen Sie sie weitere 2 bis 3 Minuten kochen oder bis sie nach Ihrem Geschmack gar sind.

ZUM SERVIEREN:

1. Nehmen Sie die Salatschüssel aus dem Kühlschrank, entfernen Sie die Plastikfolie und geben Sie die restlichen Zutaten hinein.
2. Schwenken Sie das Ganze noch einmal leicht durch und servieren Sie es mit den gebratenen Kanpachi. Viel Spaß!



BRASILIANISCHER (KANPACHI) FISCH Eintopf

Ein einfacher brasilianischer Fischeintopf mit Fisch Ihrer Wahl, der in Kokosnussmilch mit Zwiebeln, Tomaten, Chilis und Limetten gekocht wird. Einfach, schnell und voller Geschmack und Nährstoffe! Servieren Sie dazu Reis, einen schönen großen Salat oder knuspriges Brot, um die ganze Soße aufzusaugen!



SERVES: 4

ZUTATEN:

500 g Kanpachi (oder Ihr Lieblingsfisch), enthäutet, Fleisch in 2-Zoll-Stücke geschnitten
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Limette (Zest und Saft)
2 Esslöffel Kokosöl oder Olivenöl
2 Karotten, gewaschen und grob gehackt
1 Zwiebel, geschält und grob gehackt
1 rote Paprika, entkernt und grob gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
1 mittelgroße Jalapeño-Paprika, entkernt und klein geschnitten
2 Esslöffel Tomatenpaste
1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
1 Dose (400 g) Kokosmilch
2 Esslöffel Koriander, frisch gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie den Fisch in eine mittelgroße Schüssel. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und der Schale und dem Saft der halben Limette. Beiseite stellen.
2. Nehmen Sie eine große Bratpfanne und stellen Sie sie bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd. Fügen Sie das Öl hinzu. Wenn es heiß ist, fügen Sie die Karotten und Zwiebeln hinzu, und kochen Sie 2 bis 3 Minuten. Drehen Sie die Hitze auf mittlere Stufe herunter und fügen Sie die Paprika, den Knoblauch und die Jalapeño hinzu und kochen Sie weitere 4 bis 5 Minuten.
3. Fügen Sie das Tomatenmark, die gehackten Tomaten und die Kokosmilch hinzu, rühren Sie um und bringen Sie das Ganze zum Köcheln. Lassen Sie es dann 10 Minuten köcheln, um den Eintopf etwas einzudicken. Fügen Sie dann vorsichtig den Fisch hinzu, decken Sie ihn mit einem Deckel ab und köcheln Sie 6 bis 7 Minuten oder bis der Fisch gar ist.
4. Schmecken Sie ab und passen Sie die Würze mit zusätzlichem Salz und dem restlichen Limettensaft an, falls nötig. Streuen Sie den frisch gehackten Koriander darüber und servieren Sie ihn mit gekochtem Reis.



CRUDO DI PESCE (FISCH TARTAR)

Tartar ist ein klassisches Gericht, das überall auf der Welt gegessen wird, wo es frischen Fisch gibt. Dieses Rezept fügt viele kräftige, frische Aromen hinzu, die die frischen Kanpachi mit subtilen Hintergrundnoten und Textur ergänzen.



SERVES: 2

ZUTATEN:

250 g frisches Kanpachi
(Thunfisch oder Lachs),
gereinigt, filetiert und gewürfelt

Meersalz, nach Geschmack
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer nach Geschmack

kaltgepresstes Olivenöl, nach
Geschmack

1 Selleriestange, Fäden entfernt,
in Würfel geschnitten

¼ Gurke, geschält und
gewürfelt

1 honigknuspriger Apfel,
geschält und gewürfelt

1 Kiwi, geschält und gewürfelt

½-Zoll-Ingwerwurzel, fein
gerieben

1 Orange, (Segmente und Saft),
Salatgrün, zum Anrichten

ZUBEREITUNG:

1. Nehmen Sie eine mittelgroße Schüssel, fügen Sie die Kanpachi hinzu und würzen Sie sie mit einer Prise Salz, schwarzem Pfeffer und etwas Olivenöl, stellen Sie sie beiseite.
2. Geben Sie den Staudensellerie, die Gurke, den Apfel, die Kiwi, den Ingwer und die Orangensegmente in eine Schüssel. Mit etwas Olivenöl, dem Orangensaft und einer Prise Salz und Pfeffer würzen und umrühren.
3. Richten Sie ein Viertel der Obst- und Gemüsemischung auf jedem Servierteller an und geben Sie dann die frischen Kanpachi darüber. Verteilen Sie zum Schluss das Salatgemüse und das restliche Dressing über den Fisch und servieren Sie ihn.



FOREVER OCEANS

Für weitere Rezepte besuchen Sie unser Online-Rezeptbuch unter

foreveroceans.com

oder scannen Sie den Code:



Ihr Partner für Kanpachi in Europa

amacore[®]

happy people, world class fish

www.amacore.nl