

HANDOUT YOUNGSTAR 2025



Aus dem Wasser ins Feuer **MIT RENÉ SCHUDEL**



Aus dem Wasser ins Feuer oder naturbelassen roh: Fisch auf dem Grill, Crevetten über dem Feuer oder ein feines Tataki mit frischer Limette - wer mit Fischen und Krustentieren arbeitet, lernt die Vielfalt und Feinheit dieser besonderen Zutaten schnell schätzen.



Gerichte

Finnischer Flammhachs
über dem Feuer

Sardinen-Spiesse
im Sand - eine Spezialität
der spanischen
Costa del Sol

Crevetten im Sieb
mit Kräuterbutter

Tuna Tataki
im Sesam-Mantel
und Wasabi-Mayonnaise

Aus dem Wasser ins Feuer **FLAMMLACHS**

ZUTATEN

- Grosses Holzbrett aus Buche, Eiche, Erle oder Hickory
- 1 Lachsfilet
- Etwas Sel des Alpes, Pfeffer und Zucker
- Etwas Butter



Aus dem Wasser ins Feuer

FLAMMLACHS

ZUBEREITUNG

- Lachsfilet auf Geräte prüfen und mit Sel des Alpes, Pfeffer sowie Zucker würzen
- Den Lachs auf einem Brett gut fixieren (zinkfreie Materialien benutzen wie z.B. Edelstahlnägel)
- Wenn die Glut schön ist und noch Flammen züngeln, kann's losgehen – das Brett leicht schräg über dem Feuer aufstellen. Ideal ist eine Feuerschale, ein Feuerkorb oder ein Holzkohlegrill
- Während dem Garen den Fisch immer wieder mit Butter bepinseln
- Die Garzeit hängt von der Dicke des Lachsfilets ab – ebenso vom Feuer, dem Abstand zur Glut und auch vom Wind. Achtet darauf, dass sich aussen eine feine Kruste bildet



Aus dem Wasser ins Feuer **SARDINEN SPIESSE**

ZUTATEN

- 500 gr - frische Sardinen
- 3 EL - Olivenöl
- 2 EL - Zitronensaft
- 2 Zehen - Knoblauch, gehackt
- 80 gr - Petersilie, frisch, gehackt
- Sel des Alpes und Pfeffer
- Holzspiesse



Aus dem Wasser ins Feuer

SARDINEN SPIESSE

ZUBEREITUNG

- Die frischen Sardinen ausnehmen und gründlich abspülen
- In einer Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den gehackten Knoblauch, die gehackte Petersilie, Sel des Alpes und Pfeffer vermischen
- Die Sardinen in die Marinade legen und für c.a. 10 Minuten ziehen lassen
- Die marinierten Sardinen an die Holzspiesse stecken
- Den Grill vorheizen und die Spiesse über der offenen Flamme ca. 5 Minuten auf jeder Seite grillen, bis die Sardinen schön gebräunt und durchgegart sind



Aus dem Wasser ins Feuer

CREVETTEN IM SIEB



ZUTATEN

- 1kg - Butter
- 100gr - frische Kräuter (Kerbel, Peterli, Salbei, Majoran, Estragon, Oregano, Thymian, Rosmarin)
- 50 gr – Schalotten (gedünstet)
- 12gr – Knoblauch (gedünstet)
- 10gr - Worcester Sauce
- 10gr - Sambal Oelek
- 10gr - Senf grob
- 10gr - Zitronen Saft und Schale
- 2st - Sardellen

Aus dem Wasser ins Feuer

CREVETTES IM SIEB



ZUBEREITUNG

- Die Crevetten in ein hitzebeständiges Sieb geben und dieses über direkter Hitze (Glut) platzieren. Die Crevetten unter gelegentlichem Wenden grillieren, bis sie eine gleichmässige rosa Farbe angenommen haben und durchgegart sind
- Butter schaumig aufschlagen und mit den restlichen Zutaten vermengen
- Abschmecken mit Pfeffer, Sel des Alpes, Kurkuma, Curry, Cognac, Zucker
- Kräuterbutter an Crevetten anmachen

Aus dem Wasser ins Feuer

TUNA TATAKI

ZUTATEN

Tataki:

- 150 g - roter Thunfisch
- 2 cl - Sonnenblumenöl
- 50 g - weisser und schwarzer Sesam

Wasabi Mayonnaise:

- 3 - Eigelb
- 120-150 g - Rapsöl
- 1 st - Limette, Saft und Zesten
- 1 TL - Wasabi Paste
- Sel des Alpes und Pfeffer



Aus dem Wasser ins Feuer

TUNA TATAKI

ZUBEREITUNG

- Thunfisch mit Öl bepinseln und in Sesamkernen drehen
- Öl auf den Grill geben und Thunfisch beidseitig schnell anbraten. Der Fisch muss innen noch roh sein
- Für die Wasabi-Mayo Eigelb, Limette, Wasabi-Paste, Sel des Alpes und Pfeffer mischen
- Öl langsam in einem dünnen Strahl einfließen lassen, mixen.



CONTACT

FunkySoulFood GmbH

Untere Gasse 2

3800 Unterseen

René Schudel

info@funkysoulfood.ch

