BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

Sensorisk kogebog

med fisk i fokus

Velkommen
til Royal Greenlands sensoriske kogebog

Smagsfulde løsninger til storkøkkener når fisken skal tilberedes...

Kogebogen fra Royal Greenland giver dig velsmagende idéer til, hvilke råvarer der vil passe sammen med valget af dagens fisk. Kulinariske succesfaktorer er et værktøj, som hjælper dig til, at arbejde dig hen imod retter, som fungerer optimalt. Hvert afsnit indledes med fakta om, hvor fisken er fanget, hvad den lever af osv.

Kogebogen giver dig overskuelige matrixer, hvor den enkelte fisk er sat sammen med tilbehør, der klæder lige netop den fisk, du har valgt.
Se hvordan du får alle grundsmagene repræsenteret i en fiskeret og bliver inspireret af sæsonens råvarer.

Køkkenerne skal være stolte af de fiskeretter, der serveres! Kogebogen indeholder dels forslag til retter med dufte fra andre verdenskøkkener samt tilberedningsmetoder fra det nære nordiske køkken.
Royal Greenland ved, at alle køkkener dagligt udfordres på deres måde at producere mad på. Kogebogen indeholder forslag til både kantine-, varmholdt- og koldproduceret mad.
Vi ønsker dig flere smagsfulde dage med fisk lige ved hånden!

Med venlig hilsen
Smagsdanner Claus Angelo og
Royal Greenland

Kogebogen er udarbejdet i et samarbejde mellem Royal Greenland og Smagsdanner Claus Angelo

Claus Angelo
Claus Angelo holder foredrag og workshops om, hvordan køkkener bliver bedre til at lave velsmagende mad. Gennem øvelser i at tilberede og tilsmage retter, som kulinarisk set både skal gøre køkkenets medarbejdere stolte over deres kunnen og samtidig give deres spisende gæster mindeværdige oplevelser.
Claus Angelo underviser bl.a. på tekniske skoler og i Københavns Madhus i sensorik, tilberedningsmetoder og bagning. Gennem deltagernes sanser, spørgsmål og forskningsbaserede viden får køkkenerne rykket ved deres smagsdannelse. Udfordring på smag - kontakt: smagsdanner@gmail.com

Kulinariske Succesfaktorer

1) Rettens navn og køkkenets præsentation skal passe med rettens indhold. Der skal være overensstemmelse mellem det, køkkenet siger om maden og den ret, gæsterne kan forvente.
2) Appetitlige dufte, der passer til det måltid, køkkenet serverer.
   Maden skal dufte af de råvarer, den er lavet af. Udefrakommende dufte/lugte kan forstyrre.
3) Alle grundsmagene skal være tilstede i retten eller i måltidet som helhed i passende mængder. Når alle grundsmagene er repræsenterede i en ret, opleves smagsfylde, men det kræver øvelse – fx er der forskel på, hvor kraftige grundsmagene skal være i en mild forret med fisk og i en kraftig hovedret med kød.
4) Måltidet skal indeholde umamismag. Uden umami, ingen smagsmæssig fylde i retten. Salt fremhæver umami, så brug gourmetsaltning til at booste smagen.
5) Konsistensvariation.
   Gæsterne skal opleve varierede konsistenser – undgå kedsomhed i munden.
6) Smagsintensitet.
   Sautering af rodfrugter fordamper vandet og intensiverer smagene. Rist frø og kerner for at fremhæve smagen.
7) Brug lidt af det stærke.
   Stærke ingredienser fremmer de andre smage i maden – men kan også overdøve.

Velkommen ..... side 3
Kulinariske Succesfaktorer ..... side 4
Den grønlandske torsk ..... side 7
Matrix for torsk ..... side 8
Torsk - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 10
Laks ..... side 13
Matrix for laks ..... side 14
Laks - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 16
Rødspætte ..... side 19
Matrix for rødspætte ..... side 20
Rødspætte - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 22
Skrubbe ..... side 25
Matrix for Skrubbe ..... side 26
Skrubbe - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 28
Sild ..... side 31
Matrix for sild ..... side 32
Sild - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 34
Sej ..... side 37
Matrix for Sej ..... side 38
Sej - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 40
Hellefisk ..... side 43
Matrix for Hellefisk ..... side 44
Hellefisk - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 46
Grønlandske Rejer ..... side 49
Matrix for rejer ..... side 50
Rejer - Hvilken smagsretning vælger du? ..... side 52
De 5 grundsmage - generelle eksempler ..... side 54
Rimning og gourmetsaltning af fisk ..... side 56
Lækre currys og karrys ..... side 58

Den grønlandske torsk
- unik i smagen...

Torsk (Gadus morhua)
Torsken er nok den mest kendte spisefisk i den vestlige verden, og torsk har været en populær spise siden middelalderen. Kødet er meget hvidt, med store flager og er meget mildt, mørt og saftigt. Atlanterhavstorsken får en langsommere vækst i de kolde farvande, hvilket er med til at udvikle smagen yderligere. Mange mener, at torsk fra Atlanterhavet har en sødere smag end torsk fra Stillehavet. Samtidig har Stillehavstorsken et højere vandindhold, som kan gøre den mere tør efter tilberedning.
Torsken appellerer til de fleste og kan tilberedes på utallige måder - den slipper let benet i tilberedt tilstand, og den er velegnet til at koge, dampe, grille, friturestege, pande- og ovnstege, salte, tørre og røge.

Næsten alle dele af fisken kan udnyttes; naturfileter-røget, saltet, tørret; torskerogn-kogt eller røget; torskekæber, torsketunger og torskeleverolie (levertran), som er en god kilde til vitamin A og D.

Torskefileter er tykke og kødfulde, og samtidig har de et lavt fedtindhold og en lang holdbarhed.

Torsken har et meget højt indhold af proteiner i forhold til mængden af kalorier. Den er en god kilde til niacin, vitamin B12, kalium, vitamin B6, fosfor, selen og indeholder Omega-3 fedtsyrer.

Torsken færdes normalt nær bunden, men kan også optræde fritsvømmende, både ved kysten og til havs over stor dybde. Torsken er en udpræget rovfisk og fortærer alt fra rejer og småfisk til egne artsfæller.

Torsk lever i hele Nordatlanten, Nordsøen, Barentshavet og Østersøen. De fleste af Royal Greenlands forsyninger kommer fra Barentshavet, nord for Norge og Grønland.

Torsken er en stor, rund, hvid fisk, der lever på dybt vand. Torsken er ca. 60 cm. lang og vejer ca. 2,5 kg. Den har overbid, en kraftig skægtråd og lys sidelinie. Farven varierer meget. Torsk, der holder til i tangzonen og på klippebund, er røde og brune (rødtorsk). I ålegræs er torskene grønbrogede (græstorsk), og på sandbund og på dybere vand er de lysegrå (sandtorsk).

Selvom torsken ikke er en stimefisk, findes den dog ofte i meget store mængder, hvor der er godt med føde - specielt i gydeperioder.

Matrix for torsk

Torsken som spise...

Torsk

Torsken har intens umamismag og moderat sødme. Aromaerne fra torsken er ligeledes intense og komplekse. I klassiske tilberedninger følges torsken ofte af stærke indslag, som sennepssauce og syltede råvarer, i nogen grad for at dæmpe umamismagen. Torskens konsistens af flager og magre smagsudtryk gør den oplagt til cremede saucer.
Torskens havsmag forstærkes fint med salt, enten ved gourmetsaltning eller i sprængningslage. Lidt sukker i sprængningslagen balancerer og runder saltsmagen fint af.

Tips og ideer

- Lad kartoflerne være godt kogte – torskens faste flager og mos er en dejlig kombination.
- Server torsk med en mild fiskesennep.
- Bruges bitre salater eller frugter, så kombiner med noget sødt.
- Bland både rå og tilberedte rodfrugter sammen.
- Pak torsken ind i bagepapir eller bananblade for at holde på saften. Tilføj krydderurter eller krydderier.
- Server med råsyltede bær eller rabarber.
- Den sidste tilsmagning afgør om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Kartofler Let dampet/ grillet aubergine og squash Bagte tomater Jordskokker	Citron til saucen Syltede gulerødder Bagte løg med balsamico Ribs	Blomkålsbuketter Rygeostecreme som dressing Majroer Oliven	Gourmetsaltning Kapers i salt (udvandet) Flagesalt	Torsken har selv umami Brunet smør Hønsefond Ærter	Sommer
Rødbeder marineret i hindbæreddike Pastinak Persillerod Græskar Porrer	Syltede løg Svampe i fløde med eddike Saltede citroner Syltet kål	Persillepesto Røgede kartofler Rucola Agurkeskal	Saltbagte rødbeder (bag dem med skindet på) Fetaost	Let sauterede svampe Aioli-sauce PastaTang Soltørrede tomater	Efterår
Bagte og blendede røde peberfrugter Fennikel Selleri/kålrabi Appelsin	Bagte æbler Tamarindsaft Riseddike Grønne tomater Cider	Bagte, blendede grønne peberfrugter Ristede valnødder med honning Julesalat Rød grape	Pickles af vintergrønt Røgsalt	Hårdkogte æg Fiskefond Perlebyg Avocado Miso	Vinter
Stuvet spinat Dampet spidskål Agurk Ris	Råsyltede rabarber Skyr/creme fraiche Lime Gastrik	Ristet rugbrød Mild øl Te Safran	Pynt med lakserogn Spræng torsken i let saltlage Søkogte rejer Æg i saltlage	Mild linsesuppe Grønne asparges Rogn Indkogt fløde med citron	Forår
Krydderurter: Brøndkarse, persille og dild, gerne blandet med reven citronskal	**Stærk:** Klassisk med sennepssauce eller med japansk peberrod, wasabi, blandet med creme fraiche	**Grundsmagenes indbyrdes påvirkning:** Bitre salater tøjles af sødme eller fede sager	Køkkenet bestemmer, hvilken smagsbalance fisken og tilbehøret skal have, når retten serveres	Prøv også røget torsk - men lad torsken salte/ sprænge først (se s. 56)	

Lidt om det stærke:

Torsk

Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt

- Torsken har kraft til at gå op imod stærke råvarer og aromatiske krydderier. Den kan også fint stå som ledsager med sine fine flager i det sprøde og grøntsagsfulde kinesiske køkken og give spændende konsistens.

Nordisk

- I det nordiske køkken gøres brug af gammelkendte tilberedningsmetoder som sprængning og røgning. Som ledsager kræves der gode smagsmuskler fra bær, sød-syltede rønnebær eller hindbær som ledsager til rødbeden. Lad torsken være tilberedt ved lagesprængning, ryg den i ovnen og servér en kraftig øl til.

Vestlig

- Som ledsager til torsken er salte saucer som fx er lavet af kogte, blendede blomkål smagt til med brunet smør og citron perfekte.
- Andre cremede saucer lavet af fonder og blandet med blendede grøntsager smagt til med stærke sager som peberrod - torsken klarer det meste. Husk at peberrod ikke må koge!

Tilberedning

- Torsken bør, inden den tilberedes, gourmetsaltes i 1-2 timer .
- Tilbered i ovn ved damp. Lad tilbehøret være tilberedt inden, og læg fisken ovenpå.
- Torsken kan fint rimmes (Se s. 56).

Konsistens

- Torsken er, når den er tilberedt, flaget og saftig. Lad sprødheden komme fra dine udskæringer eller revne dele af rodfrugter og grøntsager, som fint kan blandes med tilberedte grøntsager.

Kulinariske succesfaktorer

- Umamismagen er intens, når der serveres torsk. Syrlighed fra citron og milde eddiker fx riseddike, giver modspil og frisker retten op.
- Den flagede konsistens giver modspil til andre konsistenser.

Tips & tricks:

Tilberedning

- Rimmet torsk er oplagt til kantineservering. Drys salt og sukker på fisken/fileterne og lad den/dem stå 2-4 dage. Hæld væsken fra undervejs.
- Skær skiver af fisken og vælg en krydderurt, fx brøndkarse, til pynt, eller et krydderi, fx rosenpeber, som giver aromafylde.
- Efter rimningen er torsken velegnet til at blive røget.
- Frossen fisk er nemt at arbejde med, da fisken dagen før skal tages fra frost til køleskabet og tø nænsomt op. Skal der serveres sprængt fisk, kan man lægge fisken i en salt-/sukkeropløsning 1-2 dage i forvejen.
- Varmtilberedt fisk laves bedst ved at tage den frosne fisk og lægge den i portioneringen sammen med tilbehøret. Husk at gourmetsalte.
- Vognene, som tilbereder maden, bør have et indstillingsprogram til fisk, som tilbereder fisken nænsomt.
- I den køletilberedte del skal fisken være sprængt på forhånd og blot ledsage tilbehøret.

Laks
- sprængfyldt med de sunde omega-3-fedtsyrer

Laks (Salmon salar)
Laksen er en saftig og olieholdig fisk med et højt indhold af de sunde Omega-3-fedtsyrer.
Kødet har en nuance mellem rød og pink. Laks har en lækker smag og er en fremragende kilde til flerumættede omega-3-fedtsyrer, som har en positiv indvirkning på blandt andet hjerte-kar systemet.
Samtidig indeholder laksen det fedtopløselige vitamin D, som vi ellers mest får gennem sollys. Dog er der i vinterhalvåret i Danmark ikke nok lys til at danne tilstrækkeligt vitamin D i huden.

Det latinske navn salmon salar betyder direkte oversat "springende laks". Denne fiskeart opdrættes i dag i stor stil, for eksempel i Norge, men findes også vildt.

Lakseopdrættere har oplevet en enorm succes de seneste to årtier. Netbure til opdræt ligger i beskyttede bugter og fjorde. Ved at placere forarbejdningssteder tæt på de steder, man opdrætter laksen, kan man filetere, fryse og pakke fisken inden for få timer efter fangsten.
Laksen ligner en havørred, men har et mindre hoved og en slankere krop. Laksen er typisk 65 cm. lang og vejer ca. 9 kg.
Laksene bliver fodret med fiskemel, som er fremstillet specielt til laks. Foderet er tilsat naturlige røde farvestoffer fra skaldyr.

Matrix for laks

Laksen som spise...

Laks

Laksen har godt med umami og søde smage. Alligevel matcher den både magert og fedt tilbehør, som sprøde grøntsager og mosede kartofler med en god og cremet sauce. Laksen har sin flagede konsistens at balancere med, så det hele ikke bliver for meget inde i munden. Tilpas tilberedt er laksen flaget og meget kødfuld, men syrlige eller bitre modspil skal med. Det kan syrlige saucer eller salater med fx rosenkål klare. Laksen kan tilberedes på mange måder, og er særdeles lækker både rimmet, bagt og i terriner. De fleste af verdens krydderier kan fint ledsage laksen. Dens milde havsmag forstærkes fint med salt, enten ved gourmetsaltning eller sprængningslage. Lidt sukker i sprængningslagen balancerer og runder saltsmagen fint af.

Tips og ideer

- Lav en fars af fx sej, torsk og lidt røget fisk i tern. Kom godt med krydderurter i farsen og rul skiver af laks omkring farsen - pak ind i film. Bag rullen i ovn ved damp.

- Når laksen rimmes, så tilføj lidt muscovado-sukker eller brun farin. Læs hvordan du rimmer på side 56.

- Grillede grøntsager som ledsager til laks – eller grillet laks som ledsager til grøntsager.

- Anis-, fennikelfrø og estragon skærer fint gennem laksens fedme.

- Den sidste tilsmagning afgør om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Bagt fennikel med æblemost, cider eller vin Asparges-kartofler Majs	Havesyre i pesto Hyldeblomster som pynt Hyldeblomst-eddike Solbær	Majroer kogt i fløde med citron Rødbedeblade Syltede tranebær Gode oliven (evt. som pynt)	Saltmarineret sommergrønt, fx blomkål, gulerødder og broccoli Krydderisalt	Pasta med smør og salvie Milde supper med krydder-urter Oste	Sommer
Forskellige rodfrugter ristet i ovnen fx kålrabi og selleri Ris Kartofler	Syrlige blommer Blomme-eddike Marinér i tamarindsaft eller i sød soya	Sauteret græskar - det får bitterheden op Rød grape Rosenkål Ristet rugbrød med maltøl	Røgsalt Kapers i salt (udvandes)	Avocado/ guacamole Svampe Soya Nudler	Efterår
Couscous i salater Korn som fx i ottoer med rødbeder Sød soya	Saltede citroner Syltede rødløg	Karameliserede løg og kartofler Savoykål Grønkål Grape	Pynt retten med caviar, stenbiderrogn eller Caviart Parmesan	Kikærter Linser Miso blandet med creme fraiche til dressing Naanbrød	Vinter
Skaldyr - rejer har en fin sødme Honninggla-serede grønt-sager, fx glaskål Kinaradisse	Rabarber som chutney eller med grøntsager Cidereddike	Hvide asparges med grape-mousseline Bredbladet persille	Mildt røget skinke i tern som drys på laksen Soya til nudler	Modnet skinke Butterdej Ristet brød	Forår
Lidt om det stærke:					
Brug et stærkt element til at bryde sødmen, fx mild chili, knust peber el-ler ingefær	Knus rosenpeber i kaffekværnen og drys over laksen	Bag laksen med friske laurbærblade	Bagte hvidløg tager toppen af styrken i hvidløg – lav en mild hvidløgscreme	Radisser er også lidt stærke – bruges i en salat eller som ingrediens i sommersalat med rygeost	

Laks
Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt
- Laksen egner sig fint til stærke og aromatiske krydderier fra fjerne verdenskøkkener. Prøv at krydre både med indisk garam masala og de våde currys fra Asien. (Se s. 58).

Nordisk
- Med inspiration fra det nordiske køkken skal laksens smag stå mere rent. Servér skiver af rimmet laks (se s. 56).
- Servér laksen med nænsomt syltede bær, frugt og friskplukkede urter fra den store nordiske baghave.
- Havesyre er et fint modspil til laksens fedme. Ramsløg er stærke og skærer fint igennem, fx som pesto til kartoflerne.
- Lav æblekompot smagt til med sennep.

Vestlig
- Traditionelt er der sauce til laksen. Den syrlige hollandaise er klassikeren.
- Prøv også en lettere udgave med kogte, blendede grøntsager fx græskar, som smages til med brunet smør og citron.

Tilberedning
- Laksen tilberedes ved lav temperatur – enten så fisken flager (75°C kernetemperatur), eller ved 65°C (mindst 5 min) så kødet ikke koagulerer.
- Rimmet laks drysses fint med mange forskellige krydderier fx fennikelfrø – men også røget te eller teer med andre aromaer.

Konsistens
- Rimmet laks er fast i kødet og let at skære i pæne skiver.
- Stegt på skindsiden på panden, så den bliver fast i kødet i bunden, men forbliver rå på toppen - dryp med citronsaft og flagesalt.
- Ceviche – limesaft og palmesukker-blancherer laksen, så den bliver mør.

Kulinariske succesfaktorer
- Alle grundsmage skal med i et måltid. Har du mange aromaer i spil, skal du skrue lidt mere op for grundsmagene, når du smager retten til.
- Jo mere laksens kernetemperatur kommer over 65°C under tilberedningen, jo mere tørt og plaget bliver kødet.
- Et butterdejslåg ovenpå laksen giver sprødhed.

Tips & tricks:

Tilberedning

- Er laksen tilberedt ved stegning på kip eller pande, kan den steges færdig i ovnen, til kernetemperaturen når 65°C i min.
- Laksens kernetemperatur, svarende til evt. køkkenets egenkontrol, skal være så nøjagtig som mulig, da vejen fra ovn via varmeskab til gæsten er lang.
- Frossen fisk er nemt at arbejde med, da fisken dagen før skal tages fra frost til køleskabet for at tø nænsomt op.
- Efter optøning vil gourmetsaltning holde på fiskens safter, når den tilberedes.
- Kom sugende tilbehør i bunden af portioneringsformene til at absorbere saften fra fisken, når den tilberedes.

- Varmetilberedt fisk gøres bedst ved at tage den frosne fisk og lægge den i portioneringen sammen med tilbehøret. Husk at gourmetsalte.
- Temperaturen i regenereringsvognene bør være præcist indstillet, for at undgå at fisken tilberedes én gang til.
- Frossen fisk er nemt at arbejde med, både som varm- og koldtilberedt.

Laks stegt på hver side
- af enten laksestykker eller lakseside

Laksen tøs op i køleskab et døgns tid før tilberedning. 1-2 timer før tilberedning gourmetsaltes laksen.
Laksestykkerne eller laksesiderne steges på begge sider ved stille varme på kipsteger eller pande i lidt olivenolie evt. blandet med smør. Kernetemperaturen skal være mindst 65°C.

Inden servering dryppes lime/citronsaft og flagesalt henover. Ønsker man at balancere syren, blandes citrussaften med opvarmet honning (afkøles inden brug).

Rimmet laks af laksesider

Laksesiderne tøs op i køleskab et døgns tid før tilberedning.

Laksen placeres på en rist over en gastrobakke og drysses med salt/sukker/peber/krydderurter eller krydderier.

For at opnå konserverende effekt skal man af salt og sukker bruge mindst 5% af fiskens vægt. Bruger man krydderurter, skal de være blancherede før brug.

Laksen henstår i 4-6 døgn på køl. Væsken i gastrobakken hældes fra undervejs i processen.

Ved servering kan man evt. skrabe laget af salt og sukker af, inden man skærer skiver af laksen. Serveres koldt.

Tilbehør:
Grillet eller stegt ratatouille:

- Lige dele af tomater, squash (gule og grønne), auberginer og blandede peberfrugter.
- Rosmarin, hvidløg, eddiker, salt og peber.
  Squash og aubergine skæres i skiver, peberfrugterne halveres - der saltes til udvanding 1-2 timer.
- Tomater grilles hele, skiver af squash, aubergine og peberfrugter grilles på hver side. Har man ingen grill, kan man istedet stege skiverne på panden.
- Tomaterne skæres i passende stykker. Squash, aubergine og peberfrugter skæres i strimler, og det hele vendes sammen i en skål. Kom blancheret og finthakket rosmarin ved.
- Smag til med hvidløg, peber og eddike. Serveres enten varmt eller koldt.

Rødspætte
- kendt for den lækre smag...

Rødspætte (Pleuronectes platessa)
Rødspættens kød er hvidt og fast og smager virkelig godt. Rødspætten kan spises som filet, men den anvendes også tit som hel stegt eller bagt fisk. Den bruges også som råvare i fyldte fiskeprodukter, da de store flade fileter let kan foldes eller rulles.

Rødspætten har et lavt indhold af fedt og hører til de magre fiskearter. Den har et højt proteinindhold og samtidig et lavt kalorieindhold. Rødspætten indeholder niacin, B6-vitamin, fosfor og kalium og er en rigtig god kilde til B12-vitamin og selen.

Rødspætten har brune og røde pletter på oversiden samt en række benknuder bag de to øjne.

Undersiden er hvid og glat. Rødspætten er højreøjet. Den lever af havbørsteorm, små krebsdyr og muslinger.

Rødspætten er udbredt i hele Nordatlanten og Barentshavet.

Det er kommercielt en af de vigtigste fladfiskearter. Holland, Danmark og UK er de største fangstnationer, og rødspætten er en meget populær spisefisk.

Rødspætten lever i områder med leret og mudret havbund, på dybder mellem 10-50 m, men kan findes helt ned til 200 m. Rødspætten er typisk mellem 25 og 40 cm. lang og vejer ca. 1 kg.

Matrix for rødspætte

Rødspætten som spise...

Rødspætte

Rødspættefiletens umami- og søde smage er milde, men komplekse. Konsistensen er fast, og der er masser af saft. Fileternes umamismag kan fint understreges med milde saucer og dressinger. Aromakompleksiteten gør, at den glimrende kan ledsages af milde skaldyr. Dens faste og safige konsistens ledsages fint blot af sprøde grøntsager og faste kartofler. Rødspættens sarte og milde havsmag forstærkes fint med salt, enten ved gourmetsaltning eller sprængningslage. Lidt sukker i sprængningslagen balancerer og runder saltsmagen fint af.

Tips og ideer

- I stedet for sauce kan man også servere pocherede eller smilende æg til retten. Lad æggenes flydende blomme briste over en salat.

- Som smushi, små stykker af tapaslignende smørrebrød – pynt med rejer, dild og aioli.

- Giv den søde smag fra fisken modspil, fx ved at smage saucen til med syrlig, frisk vin - kog den lidt ind før den smages til.

- Lav remoulade på pickles/saltede grøntsager.

- Den sidste tilsmagning afgør, om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Gule og grønne courgetter Sommerkål dampet i ovn med vin og gedeost Majs	Balsamico Grønne jordbær i salat med lolo rosa Riseddike	Indkogt fløde med agurkeskal Grillede majs Rucola Majroer	Milde saltede agurker Hakkede ansjoser blandet med flødeskum til en delikat creme	Ærtesuppe med mild hønsefond Fiskefond Fløde	Sommer
Græskar Fennikel Bagte løg med balsamico Røde stikkelsbær	Creme fraiche Skal af citron Æbler	Rygeost rørt med fløde, smagt til med salt Persilleolie Julesalat	Rogn Røgsalt Fetaost	Kantareller Flækærter Fond m. urter	Efterår
Kartoffelmos Selleri Pærer Friske ferskner i chutney	Damp i cider Appelsiner Lime	Hollandaise Safran Valnødder	Gedeost rørt op med creme fraiche Mild soya	Avocado Pasta med håndfulde af krydderurter Brunet smør	Vinter
Mango i salat Gulerødder Persillerødder Bønnespirer	Citron Rabarber Gastrik	Rugbrød Hvedeøl til at dampe i Stegte kartofler	Rogn Søkogte rejer Rul fileterne om mousse af røget fisk	Ærter Asparges Friskost (m. krydder-urter)	Forår
Lidt om det stærke:					
Krydderurter som dild, estragon og kørvel er fine aromatiske ledsagere til rødspætten	I den milde ende af det stærke univers passer både purløgs- og kørvelsaucer fint til rødspætte	Milde bitre smage, fx fra majroer kogt i fløde, balancerer fint fiskens sødme	Overvej smags-balancen mellem fisken og rettens andre råvarer, når du smager din ret til	Cremede grøntsags-pureér smagt til med tykmælk og citron både som saucer og dressinger	

Rødspætte
Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt
- Rødspætten ledsages fint af milde aromaer - fx sauce tilsmagt med citrongræs og limeblade.
- Smag din pickles til med asiatisk curry.

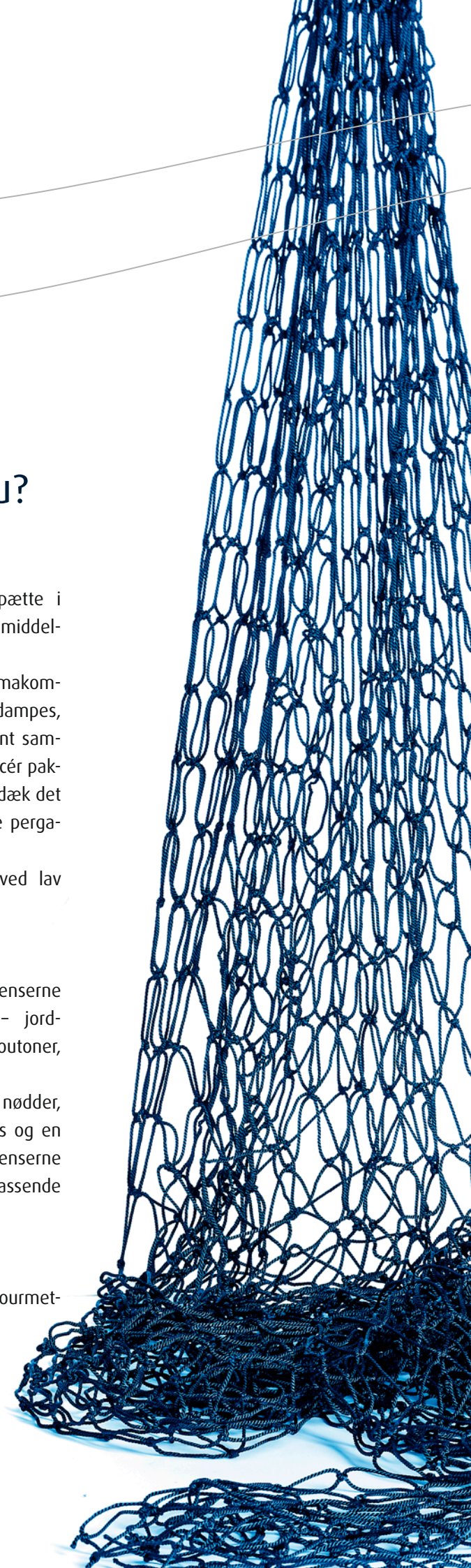
Nordisk
- Damp rødspætten i æblecider.
- Brug syltede hyldebær med lys sirup som topping.
- Giv skiver af syltede grønne tomater til.

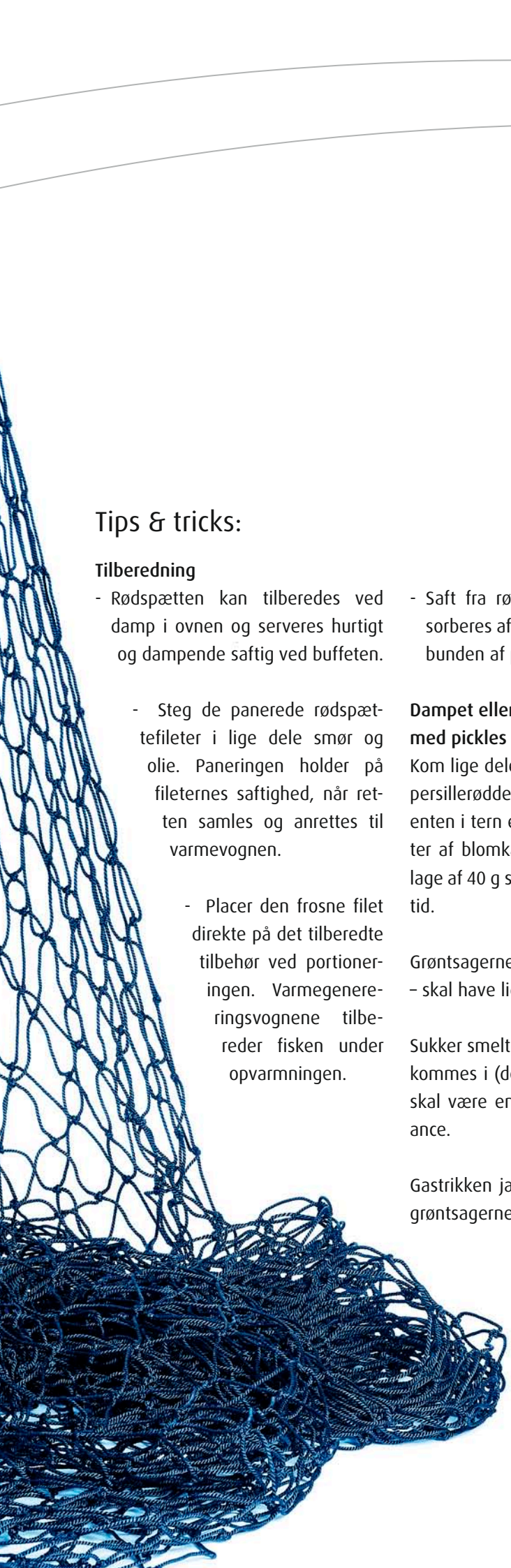
Vestlig
- Klassisk stegt rødspætte med nye kartofler og remoulade.
- Stjerneskud på ristet brød med både stegt og dampet filet garneret med rejer og asparges.

Tilberedning
- Steg den panerede rødspætte i lige dele smør og olie ved middelvarme.
- For at opnå den fulde aromakompleksitet når rødspætten dampes, pakkes den ind i pergament sammen med krydderurter. Placér pakkerne i en gastrobakke og dæk det hele med endnu et stykke pergament. Damp i ovnen.
- Fisk bør altid tilberedes ved lav varme for at undgå tørhed.

Konsistens
- Skab variation i konsistenserne med sprødt tilbebehør – jordskokkechips, grovbrødscroutoner, havrechips.
- Lav selv rasp af ristede nødder, bløde kerner, kartoffelchips og en krydderurt. Blend ingredienserne på køkkenrobotten til en passende rasp.

Kulinariske succesfaktorer
- Opnå mere smag ved at gourmetsalte rødspættefileterne en times tid før tilberedning.





Tips & tricks:

Tilberedning

- Rødspætten kan tilberedes ved damp i ovnen og serveres hurtigt og dampende saftig ved buffeten.

- Steg de panerede rødspættefileter i lige dele smør og olie. Paneringen holder på fileternes saftighed, når retten samles og anrettes til varmevognen.

- Placer den frosne filet direkte på det tilberedte tilbehør ved portioneringen. Varmegenereringsvognene tilbereder fisken under opvarmningen.

- Saft fra rødspættefileten kan absorberes af lidt tilberedt cous cous i bunden af portioneringen.

Dampet eller stegt rødspætte med pickles

Kom lige dele af urter, fx gulerødder, persillerødder, pastinak eller selleri enten i tern eller i stave, eller buketter af blomkål og broccoli i en saltlage af 40 g salt til 1 l. vand i et døgns tid.

Grøntsagerne tages op og blancheres – skal have lidt bid.

Sukker smeltes til karamel og eddike kommes i (dette er en gastrik) – der skal være en passende sur/sød balance.

Gastrikken jævnes med maizena og grøntsagerne vendes i.

Denne pickles kan bruges til hjemmelavet remoulade ved at blande mayonnaise i. Hvis pickles er for grov, kan den findeles på køkkenrobotten.

Smag også gerne pickles til med en hjemmelavet våd curry eller nordafrikansk blandingskrydderi.

Dampet rødspættefilet

Rødspætten optøes i køleskab i et døgns tid. Fileterne gourmetsaltes en time før tilberedning.

Fileterne placeres ovenpå let dampede/sauterede/kogte (gerne med cider) urter i tern. Krydr med salt og peber. Tilbered ved lav varme i ovn (120°C).

Urterne kan bruges som fyld i en salat eller en korn-otto af perlebyg.

Skrubbe
- fladfisk med bid...

Skrubbe (Platichthys flesus)
Skrubben har en god smag, og kødet er lidt blødere og grovere end rødspættens. Skrubben, der undertiden også bliver kaldt tunge, anvendes ofte som erstatning for rødspætten, fordi den er billigere.

Skrubben har et lavt indhold af fedt og et højt proteinindhold og indeholder samtidig få kalorier. Den indeholder også B6-vitaminer, fosfor og kalium og er en rigtig god kilde til B12-vitamin og selen.

Den europæiske skrubbe er oval, og mens de fleste skrubber er højreøjede, er ca. en tredjedel af dem venstreøjede. Skrubben bliver for det meste 25-30 cm lang. Dens overside er som regel mørkebrun med rødbrune pletter og undersiden er hvid. Skrubben kan skifte farve for at tilpasse sig sine omgivelser, hvilket giver en effektiv camouflage. Skrubben lever af havlopper, rejer, muslinger og fiskeyngel.

Skrubben forveksles ofte med rødspætten, fordi den nogle gange har røde pletter, men det er nemt at skelne dem fra hinanden, da skrubber har meget ru skind. Da rødspætten og skrubben kan parre sig med hinanden, findes der dog krydsninger, som kaldes "Leps".

Matrix for skrubbe

Skrubben som spise...

Skrubbe

Skrubben har umami, søde smage og milde aromaer. Den er en mager fisk, og dens konsistens er blød til løs. Fileten er rullet sammen for at bevare så megen saftighed under tilberedningen som muligt. Skrubben ledsages ofte af cremede saucer og forholdsvis mildt tilbehør.

Skrubbens milde havsmag forstærkes fint med salt, enten ved gourmet-saltning eller sprængningslage. Lidt sukker i sprængningslagen balancerer og runder saltsmagen fint af.

Tips og ideer

- Forstærk skrubbens umamismag med blendede ansjoser i saucen eller dressingen.

- Syrlige indslag frisker skrubben op, - fx i dressinger eller saucer. Vin koges lidt ind, før man smager til. Æblemost og cider kan bruges direkte.

- Den sidste tilsmagning afgør, om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Gulerødder dampet i vand, estragon og smør Nye kartofler hele el. knuste Agurker Sukkerærter	Appelsinsaft/-fileter som-dressing til fx bønnespirer, ærteskud Lime fx til pickles Blommer kogt med peber-frugter	Rucola Julesalat Broccoli Friséesalat	Saltede blomkålsskiver Oliven Kapers	Milde marksvampe Champignon Grønne bønner	Sommer
Pærer i en salat Græskar Hestebønner Broccoli med lys sirup Modne tomater i syrlig dressing	Indkogt hvidvin til saucer Cider Æbleeddike	Blomkål Majroer Kålrabi Rygeost (til dressing – rørt med fløde)	Pærer i skiver (gourmet-saltede) Blegselleri	Linser Muslinge-bouillon med urter Hasselnødder	Efterår
Selleri Jordskokker (som suppe) Løg (fx cider-bagte)	Rødløg (syltede) Æbler (evt. i salat og tilsmagt i saucer Creme fraiche Kørvel	Savoykål Rosenkåls-blade Milde øl	Revet og letsaltede rødbeder	Beurre blanc med dild, Mild peberrods-sauce Æg	Vinter
Spæde rod-frugter Artiskokblade med nøddeolie og citron Aubergine	Mango Ribs Grøntsagspickles Mayo med citron/lime	Hvide asparges Hummerbisque i den milde ende smagt til med græskar i tern	Lakserogn Stenbiderrogn	Grønne asparges Gedeost Bearnaise Pasta med pesto	Forår

Lidt om det stærke:

Lav en suppe af blendede rodfrugter eller bagt selleri med tern af æbler Server den bagte skrubbe ovenpå	Pigment esprite har sødme og styrke som drys til ristede blomkål	Det stærke i løget nedtones, når skiverne råsyltes i eddike, salt, sukker og peber – det sprøde bevares	Tilberedt som stegt sild er skrubben i baggrunden – i dampede udgaver kom-mer den mere frem	Lad bouillonen, som skrubben dampes i, tage smag af krondild eller stilkene fra andre krydder-urter	

Skrubbe
Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt
- Jordnøddesmør røres lind med kokos og creme fraiche og smøres på skrubben. Damp den i vand med rigelige mængder af lime og lidt ingefær i både – gi´ frisk koriander til fisken.
- Tamarindsaftens syre og blommearomaer bruges fint som garnering til skrubben.

Nordisk
- Skrubben tilberedes ved at dampe i øl - anrettes mellem kogte korn, cremet op med mild gedeost, nedkogt fløde eller sauterede grøntsager, milde bær og sarte krydderurter.
- Skrubben tilberedes som stegt sild i en mild lage.

Vestlig
- Skrubben har ofte tilbehør af sauce og kartofler, lette grøntsager og en krydderurt.
- Lav din egen tomatsauce, som skrubben kan dampes i, af nedkogte tomater smagt til med æblemos. Server flækærter eller knuste kartofler til.

Tilberedning
- Skrubben gourmetsaltes 1-2 timer før tilberedning. (se s. 56)
- Tilbered ved lav temperatur i ovn ved damp. Sørg evt. for at tilbehøret er tilberedt inden og læg fisken ovenpå.

Konsistens
- Skrubben er mager og matcher fint både lette og tungere saucer og dressinger.
- Småtskårne grøntsager om vinteren og sprøde salater om sommeren giver variation. I mellemsæsonerne kan både bløde og hårde grøntsager blandes – når blot der tages hensyn til temperaturen.

Kulinariske succesfaktorer
- Du kan fint skrue op for umamismagen ved at servere rejer til - både hele og blendede som til en creme med fx fløde eller friskost.
- Gourmetsaltning intensiverer skrubbens smag.

Tips & tricks:

Tilberedning

- Skrubben kan både dampes neutral i ovn og garneres med aromaer efterfølgende eller dampes over grøntsagsfond også gerne med lidt vin, most, cider eller krydderurter i.

- Tilberedt og kold serveret skrubbe fx i lage kan portioneres på forhånd, og der kan serveres varmt tilbehør til retten.

Skrubbe med champignon, appelsin og hasselnød

Sauter nogle hvide og brune champignoner sammen med hakket løg.
Blend halvdelen af dem og smag til med fløde eller creme fraiche, salt, peber og citron.

Gourmetsalt den optøede skrubbe 1 times tid før anvendelse. Damp herefter skrubben med most eller cider i ovnen.

Server skrubben på de sauterede champignoner – lad de blendede champignoner udgøre saucen og drys med hakket bredbladet persille, appelsinfileter og ristede hasselnødder.

Skrubbe med pocheret æg

Lad de pocherede æg udgøre saucen/dressingen til skrubben.

Istedet for at pochere æggene kan man koge/dampe dem til smilende. Herefter pilles de forsigtigt.

Pochering af æg:

Hæld vand på en pande og bland 1 dl eddike i pr. 2 l vand.

Slå ægget ud i en kop – æggene skal være friske – og hæld derefter ægget ud i vandet som skal være mellem 80-90°C. Ryst panden for at samle hviden om blommen.

De pocherede æg lægges på en salatbund af fx spinat – rå og tilberedt, bagte røde peberfrugter, ristede solsikkekerner eller sesamfrø. Drys råsyltede ribs henover - læg den tilberedte skrubbe mellem æggene.
Når æggene brister, udgør de sammen med ribsene dressingen.

Kværn frisk peber henover og drys med flagesalt.

Skrubbe med bagt selleri

Bag sellerier hele i ovnen, til de er godt møre.

Flæk dem og skrab indholdet ud. Rør indholdet med andre bagte rodfrugter eller blancherede tern af grønt.

Smag mosen til med salt, evt. lidt sukker og friskkværnet peber.

Læg den tilberedte skrubbe på mosen og garner med tilberedte tern af rodfrugter, kartofler, eller jordskokker.

Læg tørrede abrikoser i appelsinmost 1 døgn før servering. Skær dem i tern og bland med tern af mango, som drys henover salaten.
Drys med rugbrød, der er blendet med ristede hasselnødder og persille.

Skrubbe som stegt sild

Vend skrubben i pisket æg som er blandet m. sennep og sigtemel/rugmel blandet med paprika.

Steg i brusende smør – ikke for varmt. Smag en mild lage til af eddike og sukker og vand. (1 l vand, 3 dl lys/mild eddike og 200 g. sukker koges op og afkøles). Som lys eddike fx riseddike blandet med æbleeddike.

Læg den afkølede skrubbe i den afkølede lage.

Server med ristet rugbrød og bønne- eller kikærtepuré.

Sild
- den gode smag af hav...

Sild (Clupea harengus)
Silden findes ved alle de danske kyster. Den kommer aldrig ned til bunden, men svømmer rundt i stimer. Der kan være op til en million i en stime.

Silden er en lille slank og strømlinet fisk. Den har store skæl og er sølvblank med et grønt eller blåt skær.

Silden er en fed fisk, der er rig på de sunde enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer.

Silden og andre fede fisk er gode for hjerte-kar systemet og er rige på A-vitamin samt solskinsvitaminet, D-vitamin.

Silden tilhører den eksklusive skare af 10 fødevarer, der er verdens sundeste, men er ikke en dyr fisk, så portionsprisen bliver helt rigtig.

Sildens kød er fast, lyst og meget fedtholdigt og har en fyldig smag. Den betegnes som en god spisefisk, og der er rigtig mange tilberedningsmuligheder.

Matrix for sild

Sild som spise...

Sild

Sild er fast i konsistensen og har god umami-smag.

Sild har godt af både syrlige og sprøde modspil. Tænk bare på stegte sild i lage med sprøde løgringe til. Sild går også fint til retter med nordisk inspiration: bitre kål, ristet rugbrød eller knuste kartofler med smør og æbleeddike. Verdenskøkkenernes aromatiske krydderier og masser af styrke fra både peber og ingefær kan den også sagtens klare.

Tips og ideer

- Syltelagen til stegte sild i lage smages til med både æbleeddike og æblemost.
- Smag syltelagen til med cider for at justere sødmen.
- Lav en marinade af soya, palmesukker og ingefær.
- Er soyaen for salt eller for sød, kan syre fra fx lime fint balancere grundsmagene salt og sød.
- Den sidste tilsmagning afgør, om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Nye kartofler Sommerkål Fennikel, råmarineret med salt og citron	Hyldeblomst-eddike Æblemost smagt til med citron	Ruccola salat med balsamico Smag saucen til med hvedeøl Grøn peber	Gourmet-saltning Salt i paneringen, prøv også andre krydderier	Tomatskal i tern, brug ind-maden i kolde supper Brunet smør Tomater i skiver	Sommer
Gulerodssalat i en blanding af rå og bagte gulerødder Ris med appelsin eller gremolata Ciderbagte porrer	Frisk hvidkåls-salat – gerne med kommen Æblecider Eddikesyltede løg	Rugbrød Ekstra mørk-ristet malt i rugbrødsdejen Blade af rosenkål i salat	Saltkapers - Fx som pynt til kartofler	Rugbrød, gerne ristet i smør Ovnbagte risotto-panerede kugler med parmesan	Efterår
Coleslaw Løgkompot til at smøre på brødet eller silden Palmesukker Lys muscovado	Pærercider Syrlig kikærte-creme Sumak Lime	Blancherede rosenkåls-kerner sauterede i smør Karamelliseret julesalat	Soya Marinader Saltsild, hvor man selv laver lagen og bestemmer krydderierne	Gedeost m. rosenpeber Røde og grønne lin-ser med tomat-sauce eller anden fond	Vinter
Frisk kartoffel-salat Skorzonér-rødder sauteret med sherryeddike	Råsyltede rabarber Syrlig græskarmos	Flødebagte majroer med citron Kornottoer smagt til med pale ale øl	Saltbagt fennikel Saltbagte rødbeder	Friske, syrlige, opbagte krydderurter til saucer Mosede kartofler	Forår
Lidt om det stærke: Sumak er et mellemøstlig knust pulver, der giver syre. - bruges fx til hummus	Prøv den kinesiske peber Szechwan, der har styrke og aroma - knuses evt lidt i en kaffemølle	Friske krydderurter, fx dild, brøndkarse, purløg	Soyaer fås både som søde og salte	Når man steger panerede fisk, gøres det bedst i lige dele smør og olie	

Sild
Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt
- Sildefileterne kan klare alle verdenskøkkenernes krydderier. De japanske soyasaucer, gerne med lidt chili og ingefær i, eller nordafrikansk hummus med spidskommen er smagfulde matches.

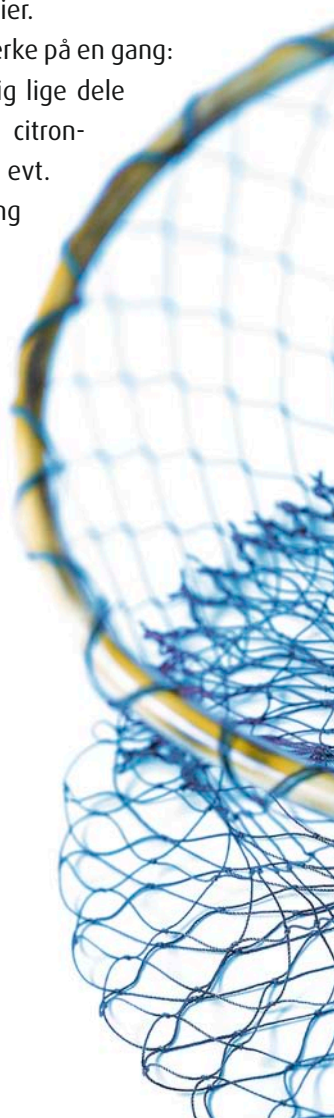
Nordisk
- Smushi, blandingen af japansk sushi og det kendte danske smørrebrød er oplagt til stegte sild. Anrettes på kvarte smørristede rugbrødsstykker med syltede løg, og krydderurter på toppen.

Vestlig
- Knuste kartofler, blomkål og brunet smør og så en smørstegt sild med grønt på toppen, hva´ mere behøves?
- Men silden kan også fint bages og serveres med kartofler, ristede rodfrugter og syltede løg.
- Silden kan gratineres for ekstra sprødhed. Top den med rasp blandet med ost og gratiner i ovnen. Server med bagte tomater og sennep til.

Tilberedning
- Panerede sild steges bedst i lige dele olie og smør. Altid middeltemperatur så fileten ikke bliver tør.
- Bages silden i ovnen, bør de andre råvarer være tilberedte i forvejen, så silden ikke tilberedes for meget og bliver tør.

Konsistens
- Panerede sild bliver ekstra sprøde, hvis de steges i smør.
- Det sprøde element forsvinder, når silden lægges i lage.
- Sprøde stegte sild tåler fint blødt tilbehør af fx kartofler, eller kikærtemos.
- Bagte sild skal have sprøde råvarer omkring sig i fadet.
- Lav crumbles af ristede rugbrødskrummer blandet med krydderurter eller fint hakkede peberfrugter. - det giver konsistensen modspil.

Kulinariske succesfaktorer
- Silden har meget umamismag, som tøjles fint med krydderurter eller stærke ingredienser. Den klarer både stærk knust peber og rosenpeber, men også aromatiske drys, fx garam masala eller andre blandingskrydderier.
- Aroma og det stærke på en gang: Gremolata, nemlig lige dele hakket persille, citronskal og hvidløg – evt. en hurtig svitsning på panden. Pas på at hvidløget ikke bliver for kraftigt.



Tips & tricks:

Tilberedning

- De bagte sild ledsaget af saftigt og sprødt tilbehør, fx linser, tomater og sprøde grøntsager er smagsfulde varianter til gæsten.

- Stegt sild i lage kan med fordel laves på forhånd. Bagte sild serveres med kolde grøntsagssalater og sennepssaucer.

- Både stegte og bagte sild kan efterfølgende røges - men forsigtigt - kun for at tilføje en delikat aroma.

Røgede sild

Både stegte sild, som er marinerede i lage, og bagte sild fra ovnen kan fint røges. Sildene lægges på en rist ovenpå en gastrobakke, hvori der er drysset savsmuld. Savsmulden antændes, og der lægges låg på gastrobakken.

Sæt det hele i ovnen ved en passende temperatur.

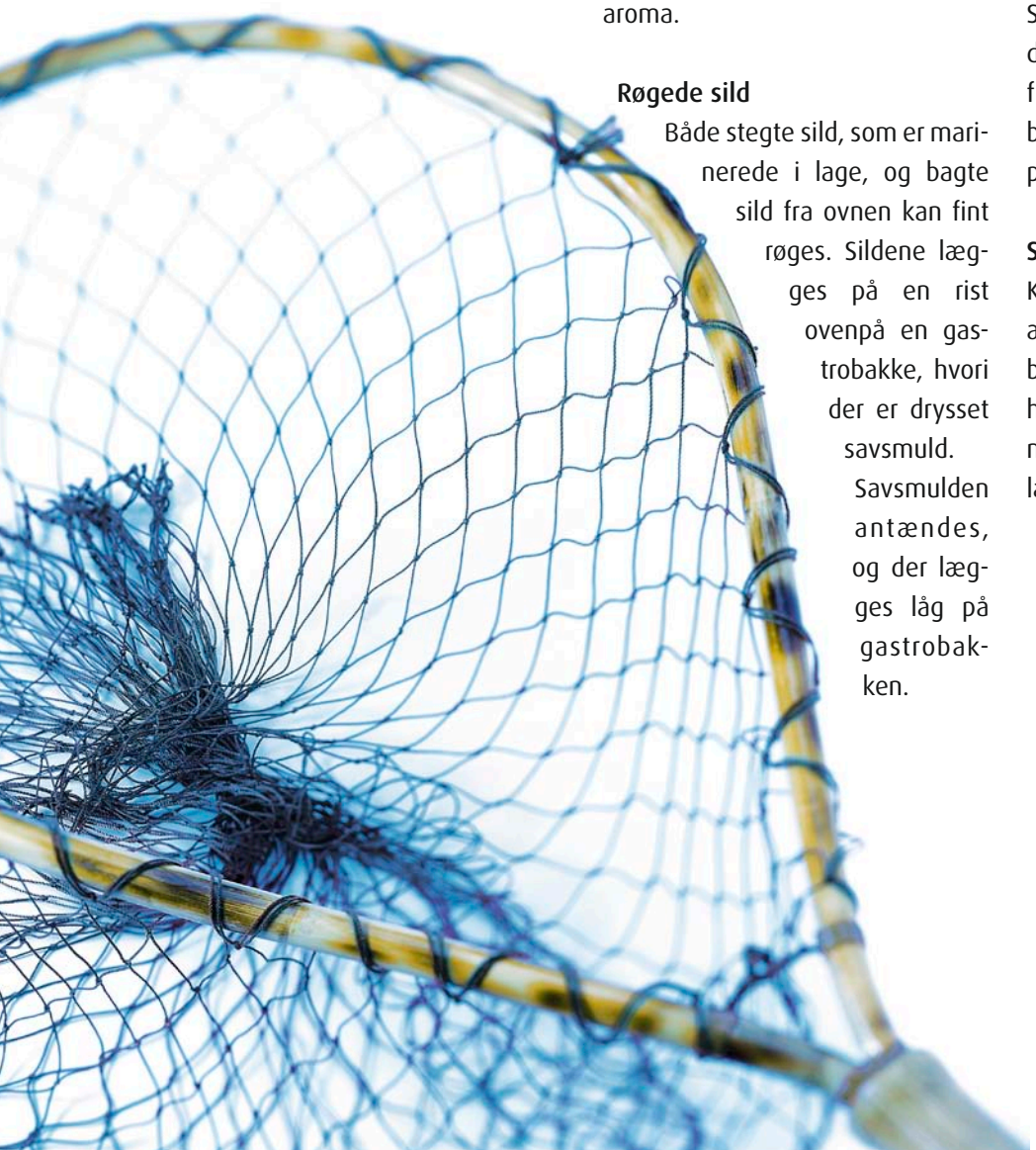
Der røges, til sildene er gyldne. De er jo allerede tilberedt, så de skal blot have lidt aroma.

Sildene fra lage kan nu serveres direkte eller lægges i lagen igen. De bagte røgede sild kan fint bruges som tilbehør til en salat eller på smørrebrød.

Serveres med røræg, purløg, som del af en salat fx med dampede friske spinatblade, med blancheret blegselleri, smilende æg, og dampede jordskokker.

Sild i lage

Kog en lage af 1/2 del eddike, fx æbleeddike, 1/1 del vand, løg, laurbærblade, syltekrydderier, fx allehånde og sennepskorn og smag til med sukker og æblemost. Afkøl lagen og læg de afkølede sild i.



Sej
- fuld af velsmag...

Sej (Pollachius Virens)
Sej er en strømlinet fisk, som er højest midt på kroppen og bliver smallere i hver ende. Sejen kan blive op til 80 cm lang og veje ca. 4-5 kg.

Sej lever på begge sider af Atlanterhavet. Den sej, Royal Greenland tilbyder, kommer primært fra Nordatlanten. Sejens rå kød er råhvidt til pink og mere fast end torskekød. Tilberedt sejkød er hvidt og har fine, store flager.

Sej er en meget kompakt og kraftigt bygget torskefisk. Kroppens farve er mørkegrå med en karakteristisk lige hvid sidelinje. Kun små sej har skægtråd, de ældre har ingen tråd.

Sej er en dejlig spisefisk, som minder om torsken, men er mørkere i kødet. Den har et utal af anvendelsesmuligheder og kan tilberedes på samme måde som andre hvidfisk, som eksempelvis torsk.

Matrix for sej

Sej som spise...

Sej

Sejen har intense smage af både umami og sødme. Sej er oplagt til både at lave fiskefrikadeller af men også til fiskeretter, hvor der er gang i både smage og aromaer. Den egner sig fx til det krydrede køkken fra Nordafrika over Indien til de noget kraftigere marinader fra de asiatiske lande.
Sejens smage dæmpes fint med både gourmetsaltning og sukker, og egner sig også glimrende til rimning med krydderier over flere dage.

Tips og ideer

- Smag til med ekstra saltsmag: pynt den tilberedte sej med rogn, fx fra stenbider.

- Læg krydderurter på sejfileten og læg et tyndt lag butterdej ovenpå - bag det i ovnen til butterdejen er gylden og sprød.

- Mariner sejen i tamerindsauce og bag den.

- Drys med knust enebær.

- Kog fløde ind og kom majroer i små stykker i – smag til med hyldeblomsteddike og salt.

- Den sidste tilsmagning afgør, om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Bagte tomater Grønne bønner, blancheret og vendt i smør og flagesalt Rødbeder garneret med hindbær	Limesauce smagt til med chili Let syltede gulerødder med cidereddike Ribs	Pesto af løvstikke til kartofler Spinat, stegt med citronskal Rugbrød	Caviar og tangproduktet Caviart Stenbiderrogn, renset og tilsat godt med salt Salturt	Skaldyrssupper Pocherede æg Misosuppe med frisk grønt	Sommer
Bag søde blommer med rodfrugter Tyttebær Bagte løg Selleri bagt med ahornsirup	Syrlig dressing til fx romainesalat, drys den bagte sej udover Citronpickles	Sauce af grønne peberfrugter Blegselleri Brøndkarsesauce Rosenkål	Parmesan Saltbagte løg	Hvide bønner Hønsefond Ansjoscreme Miso	Efterår
Ris, ananas Varm kartoffelsalat Gulerodssuppe med fennikelfrø og persillerødder Grønkål	Æbleeddike Creme fraiche Yoghurt Skyr - syrnede mælkeprodukter giver friskhed til salater	Hvidkål Røget fisk Rucola	Fårefeta Saltede agurker	Brune bønner Blæksprutter Kraftige fiskesupper som bouillabaisse Tomatconcassé Kikærter	Vinter
Agurk Korn kogt med æblemos	Syrligt tilsmagt dildsauce råsyltede rabarber i tynde skiver som pynt	Blomkål Majroer	Snittet selleri i saltlage - bland med tilberedt selleri Saltmandler	Hønsefond Muslingefond Brunet smør	Forår
Lidt om det stærke:					
Paner sejfileter i blå birkes eller sesamfrø og tilbered i ovnen	I den milde ende forårsløg og porrer i den anden fiskesennep Bagte hvidløg i en lomme i en tyk sejfilet	Kommer man både salt og sukker på sejfileterne dæmpes umamismagen	Sejen kan klare både stærke ingredienser og aromatiske krydderier	Lav en topping af mynte, koriander og kørvel	

Sej
Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt
- Agurkesalat med Szechwan-peber.
- Smør sejfileten med lidt våd asiatisk curry inden tilberedning.
- Kikærtesuppe (laves som dahlsuppe) smages til med både karry og kokosmælk og masser af frisk syre.

Nordisk
- Salturt , tang og ramsløg som pynt.
- Brug fx tynde skiver saltet sej og kom i æggekagen.
- Brug rapsolie til mayo.
- Pocher sejen i en let øl.
- Rimmet sej med bagte og let sylte-de rødbeder og bær.

Vestlig
- Sejen egner sig godt til kartofler og sauce.
- Drys gerne ristet bacon og knuste enebær (knust i kaffemøllen) på saucen, sejen ligger i.
- Skrab indmaden ud af bagte kartofler og pisk mayo og safran ind i – server som sauce.

Tilberedning
- Både som ingrediens i fiskefrikadeller eller som suffléboller med andre fisk eller skaldyr i.
- For at bevare saftigheden i fisken, skal den tilberedes ved lav temperatur.

Konsistens
- Lav en crumble af milde nødder og/eller bløde korn og blend med tørret brød evt. lidt chips og en krydderurt.
- Fiskefrikadeller - lad kun en del af fisken være fars – kom gerne groft skårne stykker fisk i farsen for at få varieret konsistens.

Kulinariske succesfaktorer
- Sejen matcher milde sennepsdressinger.
- Rimmet sej i skiver har en fast konsistens og kræver sprøde grøntsager.

Tips & tricks:

Tilberedning

- Sejen egner sig fint som en del af fisken i terriner eller fiskefrikadeller fx. sammen med laks.

- Pochér sejen eller tilbered den over vandbad. Tilsæt vin, æblemost og krydderurter til vandet.

- Frossen fisk er nemt at arbejde med, da fisken dagen før skal tages fra frost til køleskabet og tø nænsomt op. Husk at gourmetsalte et par timer før tilberedning.

- Serveres i skiver som rimmet - let og meget smagfuldt.

- Lægges i portioneringen i frossen tilstand, drys med salt og peber. Sejen tilberedes i regenereringsvognen.

- Er sejen tilberedt, fx dampet i cider, eller marineret i asiatiske marinader, anrettes sejen henover salat og serveres som en kold ret.

Fiskefrikadeller med sej, røg og krydderurter

Tag lige dele sej og fx laks og kør den ene halvdel af fiskene på køkkenrobotten med æg (4-5 æg pr. kg. fisk), salt/peber og lidt fløde til en fars.

Hak blancherede krydderurter fx dild, purløg, estragon, koriander, mynte, persille og vend i farsen.

Hak den anden del af fisken i grove tern og vend blancheret fennikel og peberfrugter i små tern i farsen. Den skal have konsistens og bid.

Tilsæt ca. 100 g røget fisk pr. kg fisk, fx røget laks i tern. Tilsæt evt. også lidt grofthakkede rejer.

Steg frikadellerne i brusende smør. Lav evt. en lille prøvefrikadelle først for at se om krydringen er ok.

Sej serveret kold i salat

Optø og gourmetsalt sejfileterne i 1-2 timer. Drys også lidt sukker på fileterne.

Blancher fennikelstave, tern af peberfrugter, klodser af aubergine og squash i let saltet vand.

Rør lidt chipotle (chili med røgaroma) op med creme fraiche og lidt sesamolie og smør lidt af blandingen på sejstykkerne og tilbered dem i ovnen ved svag varme. Afkøl sejen.

Bland de afkølede grøntsager med sauteret spinat eller grønkål. Kom gerne både rucola og romainesalat ved og vend rundt.

Anret salaten og vend en dressing i - alt fra olie/eddike rørt med sennep til mælkedressinger rørt af fx skyr og friskreven peberrod.

Pluk sejfileten ud over salaten og riv masser af citronskal og friskkværnet peber henover.

Hellefisk
- en grønlandsk delikatesse...

Hellefisk
(Reinhardtius hippoglossoides)
Grønlandsk hellefisk er en bundlevende fladfisk, der typisk er omkring 75 cm lang og vejer ca. 2 kg. Den lever på dybder fra 200-2000 m, hvor den æder rejer og forskellige fisk. Den lever i det dybe kolde vand på begge sider af det nordlige Stillehav og det nordlige Atlanterhav, men den er især udbredt i de dybe kystnære fjorde i Vestgrønland.

Hellefisk fanget i Diskobugten er en ægte grønlandsk delikatesse med sit hvide smagfulde kød.

De kolde havtemperaturer omkring Grønland, tæt på frysepunktet, giver kødet en mør konsistens og en mild smag. Den møre konsistens gør den let at tygge og fordøje.

Grønlænderne har spist hellefisk gennem århundreder, men fisken har så sandelig også vundet stor indpas i det danske køkken pga. sin fortræffelige smag og det høje omega-3-indhold. Hellefisk er en fed fisk og en god kilde til vitamin B6, D-vitamin, fosfor og selen.

Matrix for hellefisk

Hellefisken som spise...

Hellefisk

Hellefisk er en sød fisk og kræver således mindre sødme fra de råvarer, som følger fisken ved servering. På grund af hellefiskens sødme kræves der et syrligt eller bittert modspil for at holde retten i balance. Salt fremhæver fiskens umami, dæmper den søde smag og holder evt. syrlige indslag i balance. Fisken har mild umami, som ikke bør overdøves af andre råvarer med for kraftig umami-smag.

Tips og ideer

- Aspargeskartoflens fasthed egner sig fint til hellefiskens cremede konsistens.

- Sauter rodfrugter på en pande og få en mere intens smag.

- Sprød kål med stor aroma som modspil til hellefisken - fermenteret kål sættes over 1-3 måneder i forvejen: fintsnittet med eddike, salt, peber, sukker, samt fx æblemost.

- Panering: vend fisken i kærnemælk herefter mel – flere gange – og steg i brusende smør.

- Den sidste tilsmagning afgør om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Nye kartofler Asparges-kartofler Jordskokker Majs, grillet Sommerkål Peberfrugter	Frisksyltet kål (eddike/most blandes med kålen og dildfrø) Råsyltede ribs drysses ovenpå dampet sommerkål	Rå og saltet blomkål blandet med ristede blom-kålsbuketter Spinat Rasp med humleskud	Fetaost Hyben flækkes og kernerne fjernes Drys salt på - som tilbehør	Ærter Tomater Fløde nedkogt med citron Skaldyr	Sommer
Rødbeder Jordskokker Selleri Bagte hvidløg Timian Honning	Syltede svampe Græskar Tamarinde Hylde-blomsteddike Blommer	Rucola Let røgede jordskokker Valnødder kogt i most	Milde oliven Brunet smør - lav jeres egen og sæt på bordet sammen med brød	Svampe Cous cous med krydderurter af enhver slags. Vendes med salater og tilberedte grøntsager Milde oste	Efterår
Ris med skal af appelsin Skorzoner-rødder Glaserede persillerødder Pastinak Abrikos	Fermenteret kål Æbler Syltede løg og grøntsager Æbleeddike	Granatæbler Julesalat Røgede kartofler Hvidkål	Udvandede saltkapers Røgsalt Sprød parmesan	Perlebyg cremet med mild ost Brøndkarse Boullion	Vinter
Rabarber Honning Grønne jordbær	Ciderkogte porrer Balsamico	Grøn peber fx til mojo rojo grøn sauce. Bag peberfrugter og blend dem med andre grøntsager	Ramsløgsalt: blend ramsløg med hakkede ramsløg	Asparges Grønne tomater Fiskesuppe	Forår
Krydderurter: Brøndkarse Dild Citronmelisse Krondild er aromatisk til saltlager, når man sprænger hellefisken	Hellefiskens sødme kan tage et stærkt modspil fx fra chili i chutney, radiser i rygeosten, ingefær i græskar	Bitter dæmper også sødmen Julesalatens bitterhed balancerer fiskens sødme	Hellefisken både i centrum og som komplimen-terende ingrediens	Kinesisk five spice: bland sche shuan, fennikelfrø, stjerneanis, kanel og nellike Aromaerne balancere helle-fiskens sødme	

Lidt om det stærke:

Hellefisk
Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt
- Hellefiskens milde smag af umami og sødme klæder fint krydderierne i Cajunkøkkenet – hold igen med cayenne, peber og hvidløg.
- Den indiske dahl-suppe, lavet på linser, også med de indiske aromatiske krydderier, cremet op med fløde. Læg et stykke bagt eller stegt (upaneret) hellefisk i suppen.
- Sydamerikas ceviche, syremarineret fisk – balancer den friske lime- eller citronsaft med honning.
- eller prøv en anden sød variant: palmesukker – smager som karamel.

Nordisk
- Skal hellefisken stå i centrum, er den nordiske vej sagen. Vælg råsyltning af bær, nænsom tilberedning af svampe, byg, milde og skarpe krydderurter og kogte rodfrugter.
- Tilsmag og tilbered både fisk og tilbehør forsigtigt.
- Prøv den gravade udgave blot ved at drysse skiver af hellefisk med sukker og salt nogle timer inden servering og brug så krydderurterne som garnering og pynt.

Vestlig
- Den gravade hellefisk på ristet rugbrød er en klassiker, men også stegt hellefisk med stærk sauce, med fx sennep.
- Bitterhed og stærke råvarer balancerer fint hellefiskens cremede konsistens og søde smage.
- Blandingen af smørrebrød og sushi – smuchi: fx ristet rugbrød med skiver af salt-sukker marinet hellefisk – pyntet med rosenpeber.

Tilberedning
- Hellefisken kan gourmetsaltes i 1-2 timer før tilberedning. Tilbered i ovn ved damp. Sørg evt. for at tilbehøret er tilberedt inden og læg fisken ovenpå.
- Hellefisken kan fint rimmes.
(Se s. 56)

Konsistens
- Hellefisken er, når den er tilberedt, blød og saftig. Lad sprødheden komme fra fine tern af rodfrugter, som fint kan blandes med grøntsager, der er tilberedt.
- Hellefiskens cremede konsistens kan ledsages af sprøde grøntsager og perlebyg med bid.
- Til nogle retter kan man undvære saucen, fordi hellefiskens saftighed og cremethed har saucefylden.

Kulinariske Succesfaktorer
- Lad retten hedde de råvarer, der anvendes.
- Tilsæt forsigtigt grundsmagene, indtil de er i balance.
- Hellefisken ledsager fint faste kartofler og forsigtigt kogte jordskokker (al dente), fordi hellefiskens konsistens er cremet og saftig.

Tips & tricks:

Tilberedning

- Lad jeres gæster se, hvordan I laver smuchi – anrettes fint på buffeten samtidig med, at I præsenterer maden. Både den salt-/sukkermarinerede hellefisk og cevishetilberedningen kan være klar i forvejen. Anret med sprøde salater og milde dressinger på smørristet rugbrød.

- Læg den optøede og gourmetsaltede fisk (fx loins) ovenpå de tilberedte og afkølede grøntsager. Denne forberedende del kan sagtens stå på køl, indtil retten skal opvarmes.

- Frossen fisk er nemt at arbejde med, da fisken dagen før skal tages fra frost til køleskabet for at tø nænsomt op.

Køleproduktion

- Man får fin saftighed, når hellefisken rimmes, og så er den nem at arbejde med både i fileter og i loins. Skiver eller stykker af den rimmede hellefisk gives til ovnbagte rodfrugter en efterårs- og vinterdag, og til dampede asparges med syrlig sauce en forårsdag.

- Temperaturen i regenereringsvognene bør være præcist indstillet, for at undgå at fisken tilberedes én gang til.

- Frossen fisk er nemt at arbejde med, både som varm- og koldtilberedt.

Rimmet hellefisk med cajun-krydderi eller kinesisk five spice

Cajun krydderi:
Lige dele hvidløg cayennepeber, selleri-salt, timian og oregano blandes fx i en kaffemølle. Kom peberkorn i efter smag.

- Hvis krydderiet bliver for stærkt, skal man holde igen med sort peber, cayennepeber og hvidløg – det vigtigste er, at aromaerne folder sig ud.

- Brug blandingen enten som drys på den færdigtilberedte fisk, eller som en del af rimningen.

Kinesisk five spice:
Lige dele Szechewan-peber og fennikelfrø knuses enten i en morter eller i en kaffemølle.

Tilsæt ½ del (eller mindre) stjerneanis, nelliker og kanel.

Afhængigt af hvor julet man ønsker aromaerne, skrues op for kanel, nelliker og stjerneanis.

Rimmet hellefisk:
Drys salt og sukker (evt. muscovado) over de optøede hellefiskefileter. Der skal bruges 30-40g salt og sukker pr. kg fisk.

Læg fileterne på en rist over en gastrobakke, og lad dem stå på køl i 3-5 døgn. Fisken væsker undervejs i forløbet, og denne væske hældes fra.

Inden servering skrabes salt- og sukkertilsætningen af fisken.

Skær skiver og server direkte på fad eller i portioneringen.

Grønlandske rejer
- rendyrket smag fra ishavet...

Rejer (Pandalus borealis)
De grønlandske rejer er modsat mange andre arter røde både før og efter, de bliver kogt. De kan blive helt op til 7-10 cm lange og har en helt speciel livscyklus.

Grønlandsrejen er hermafrodit og skifter køn fra han til hun i en alder af 3-5 år.

Grønlandsrejen er den kommercielt vigtigste koldtvandsart i verden. De største bestande findes i farvandene omkring Grønland og Island, men der er også store bestande i Nordsøen, Skagerrak, Barentshavet og ved den canadiske østkyst.

Grønlandsrejen har et højt indhold af protein, men et lavt fedtindhold og kun få kalorier per 100 g. Rejer indeholder de sunde Omega-3 fedtsyrer.

Rejen har høje niveauer af følgende vitaminer og mineraler: vitamin B12, zink, jod, fosfor, kalium, selen og jern. Indeholder desuden moderate niveauer af calcium, magnesium og natrium.

Rejer er en utrolig sund spise, der bl.a. har en positiv effekt på hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og højt kolesteroltal.

Royal Greenlands rejeprodukter er med undtagelse af de rå skalrejer tilberedte. Rejerne, med undtagelse af skalrejerne, som skal pilles, er således klar til brug og kræver ikke egentlig tilberedning. Skalrejerne kan serveres pillet af køkkenpersonalet, men serveres også gerne med skal.

Matrix for rejer

Rejer som spise...

Rejer i lage

Rejernes røde farve bidrager til farvespil blandt friske grønne og gule råvarer. Men også i de mørkere retter frisker rejens røde farve op.

Konsistensen er fast, hvilket gør bløde og sprøde råvarer egnede som ledsagere. Rejerne i lage har mild smag af umami, sødme og syre, sart skaldyrsbitterhed med lidt mere fart på salten.

Rejerne i lage er kogt med 1-2% salt i kogevandet. Rejerne er således klar til brug og kræver ikke tilberedning.

Søkogte rejer

De grønlandske rejer er fanget enten tæt på Grønland eller i Nordatlanten. De lever i koldt vand og udvikler gennem den langsomme opvækst smags- og aromakompleksitet. Søkogte rejer har en flot rød farve og dufter sart af hav. Rejens smag af umami og sødme er mild, og skaldyrsbitterheden balanceres af både sødme og salt.

Smagene af mild umami og sødme, samt den karakteristiske bitterhed fra skaldyr gør rejen til et måltid i sig selv og overaskende nok også som ledsager til mange lyse og mørke kødstykker.

Rejens farve indbyder til at bruge den som pynt både til milde, cremede retter, men også tilsmagt med frisk syre, som vi kender det fra vores egne middagsborde, samt til de stærke, aromatiske og friske verdenskøkkener. Rejens faste konsistens leder tankerne hen på sprøde salater, men også til konsistensvariation som tilbehør til fx fjerkræ.

Tips og ideer

- Drys rejerne på milde og søde retter fx med kylling.
- Rejer i lage dryppes af i en sigte inden brug. Dryp med citron eller lime.
- Frugtige retter med sødme og syre er et godt match til rejen, fx salater med mango, moden melon og æbler.
- Sprøde spirer med bagte peberfrugter og masser af krydderurter garneret med rejer.
- Du kan selv lave din grønne salat om til en skaldyrssalat – husk den fede og syrlige dressing til.
- Blend også rejerne til fyld i farseringer.
- Den sidste tilsmagning afgør, om retten rejser sig - smag efter grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami - husk det stærke element.

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI	SÆSON
Squash Aubergine Røde og gule peberfrugter Gulerødder Rødbeder Skorzonérrødder Majs Romainesala	Citron og lime er friske syrer – prøv dig frem med milde eddiker til rejerne fx Mitzokan (riseddike)	Grillede grøntsager Grillede majs med smør og salt til Smørristet rugbrød Smag muslinge-suppen til med øl	Maldonsalt Røget fisk og rejer i fiskefrikadel-lerne	Fisk, fx frisk-stegte fiske-fileter Muslinger Ærter Paella med rejer og andre skaldyr	Sommer
Kartofler også som mos. Pærer Efterårets frugt sammen med fennikel og andre bløde grøntsager. Jordskokker Græskar både bagte og som suppe – eller syltede	Skyr Limeblade Eddiker med mere aroma og syrer bruges bedst i dressinger hvor andre salattyper fylder godt	Lidt raddiccio-salat blandet med romaine og andre grønne salater. Skal af agurk – lettere saltet i nedkogt syrnet fløde. Brug resten af agurken til kolde grøntsagssupper	Soyaer Gi' hav til dine retter: Klipfisk kan fint bruges som salt i fiske-frikadeller og ovnbagte fiskeretter	Skaldyr - hummer og krabbe Blæksprutter Tatar af fisk og rejer Avocado	Efterår
Melon Mango Ananas Nudler	Creme fraiche Bland evt. med ymer eller andre magre syrnede produkter	Nordisk paella - med grøntsager – drys med rejer Broccolibuketter dampet med smør og reven skal af citron	Fishsauce Saltede kapers	Fiskesupper Sesamolie Surkål gæret og frisk – bland dem sammen	Vinter
Bønnespirer Gule- og røde peberfrugter	Syrnet fløde – Kog fløden ind og pres godt med citronsaft i	Frem med grillen og ryg rejerne, Hvide asparges med brunet smør. Safran	Saltede rogn og caviar Røgsalt	Rogn Caviart (lavet på tang) Stenbiderrogn	Forår
Lidt om det stærke: Kom lidt inge-fær i fiske- og grøntsagssupper Blancher porreringe for at tage toppen af det stærke	Limeblade byder ind med aroma, ingefær med det stærke: – rund af med kokos-mælk	Aroma: Koriander, dild, kørvel og mynte passer godt til rejen	Supper med drys af rejer er enkelt og smagsfyldt – fx brønd-karsesuppe	Sesamolien har en ristet aroma og får tankerne ledt hen til de asiatiske landes køkkener	

Rejer
Hvilken smagsretning vælger du?

Verden/globalt
- Chili i den milde ende, blandet med søde jævnede saucer er delikat tilbehør til rejer.
- Sprøde bønnespiresalater sammen med krydderurter – pynt med rejer.
- Eller rejer i milde fiskesupper med bønnespirer og nudler.
- Rejer og safran.
- Ketchup af nedkogte tomater og røde peberfrugter smagt til med salt, peber og eddike samt sukker – kom evt. lidt chili i og bland rejerne i "marinaden".

Nordisk
- Bag kartoflerne og skrab mosen ud. Bland mosen med brunet smør og server rejer med rabarber til - rabarberen bruges istedet for citron. Smag til med salt og peber.
- Lav en gæret og/eller frisk surkål og lad surkålen være tilbehør til skalrejer.
- Rør pasteuriseret æggeblomme sammen med rapsolie til mayonnaise. Kom et par dråber æbleeddike og salt i. Serveres med ølandsbrød og søkogte rejer.
- Nordisk paella: Kogte korn med fiske- og hønsefond, milde gedeoste, krydderurter og tern af peberfrugter. Serveres med masser af skalrejer ovenpå.

Vestlig
- Som pynt på eller fyld i fiskefilet.
- Fjerkræ og rejer, eller rejesauce til fjerkræ, dvs. en sauce med blendede og hele rejer.
- Hakkede rejer i fiskefars til fyld i fjerkræ.
- Smag dine supper eller saucer til med skalrejer. Nogen tager rejerne op inden servering – andre lader dem blive.
- Maskeret blomkål er en klassiker.
- Prøv også ristede blomkålsbuketter med paprika og gi´ brød, rapsmayo og masser af rejer til.
- Få bageren til at lave en butterdej rullet med smør, eller køb den færdig.
- Fyld et fad med tilberedt asparges-jævnet suppe og drys rejer på. Læg et låg med den gode butterdej og bag til låget er gyldent.
  Nyd duften, når der knækkes hul på butterdejslåget.

Tips og tricks

Tilberedning

-.. Rejerne er tilberedt, hvilket gør det nemt for køkkenet at bruge i retterne.

- Rejerne som del af en salat.
- Rejerne som pynt på fisk eller andre retter.
- Brug skallerne fra skalrejerne til at koge med i supperne til okse, høns og fisk.
- I grøntsagstærter hvor der bages i æggestand, kommes rejerne enten i æggestanden eller ovenpå, når tærten kommer ud af ovnen.

Konsistens

- Rejerne er løse til faste i konsistensen. Tilberedes de endnu mere, bliver konsistensen mere sej.
- Rejer er perfekte til sprøde salater, nudler og grøntsager.
- Smørmørdej til tærter har en knasende dejlig konsistens og smager godt til rejer.

Kulinariske succesfaktorer

- Kultursmage handler om de smage, vi kan lide, som vi har fået i mange år, men som ikke nødvendigvis hænger sammen set ud fra et kulinarisk synspunkt.
- Pandestegte rejer, søkogte rejer eller rejer fra lage er en stor delikatesse. Væsken i rejerne dampes næsten helt væk. Smagene og aromaerne bliver karakteristiske.

Opskrifter:

Rejer og rogn

Læg torskebukserne i lage af salt og sukker i et ½ døgns tid (1 l vand piskes med 40-80g salt, evt. lidt sukker – prøv også med lidt honning eller sirup). Henstår på køl.

Tag bukserne op af vandet, og pak dem ind i pergamentpapir, gerne med nogle dildkviste. Kog bukserne forsigtigt i vand, dryp gerne lidt hvidvin i og kom lidt krydderurter i vandet (pocheres ved 80-90°C).

Torskebukserne er færdige, når de er faste, men ikke hårde at mærke på.

Serveres lune eller kolde – skæres i skiver med drys af rejer.

Serveres med kartofler eller med pickles og ristet rugbrød/grovbrød.

Fiskefrikadeller

Rejerne kan også bruges som ekstra tilsat smag til fx fiskefrikadeller. De tilsættes enten hele til farsen, for at skabe farve og konsistensspil, eller blendes med. Når man skal smage, om farsen er tilstrækkeligt tilsmagt, er det en god idé at stege en lille prøve-frikadelle.

Wontondeller med rejer

Lav en fiskefrikadellefars af laks, torsk, rejer, røget hellefisk og lidt æg til at binde samt salt, peber og krydderurter. Mange krydderurter!

Udblød wontondejen i vand og lav små fiskefrikadeller, som pakkes ind. Pakkerne dampes i ovnen eller bages sprøde med åbent spjæld på ovnen.

Glasnudler og rejer

Glasnudler til rejer er en oplagt asiatisk ret, som man kan komponere videre på i en uendelighed.

Fordelen ved glasnudlerne er, at de er hurtige at tilberede. Kogende vand hældes over nudlerne, hvorefter de efter få minutter er klar til servering. Sigt blot vandet fra. Brug rejematrixen som inspiration til til nudelsalater.

Farseret hanebryst med rejefiskefyld

Brystet gourmetsaltes og henstår i en times tid.

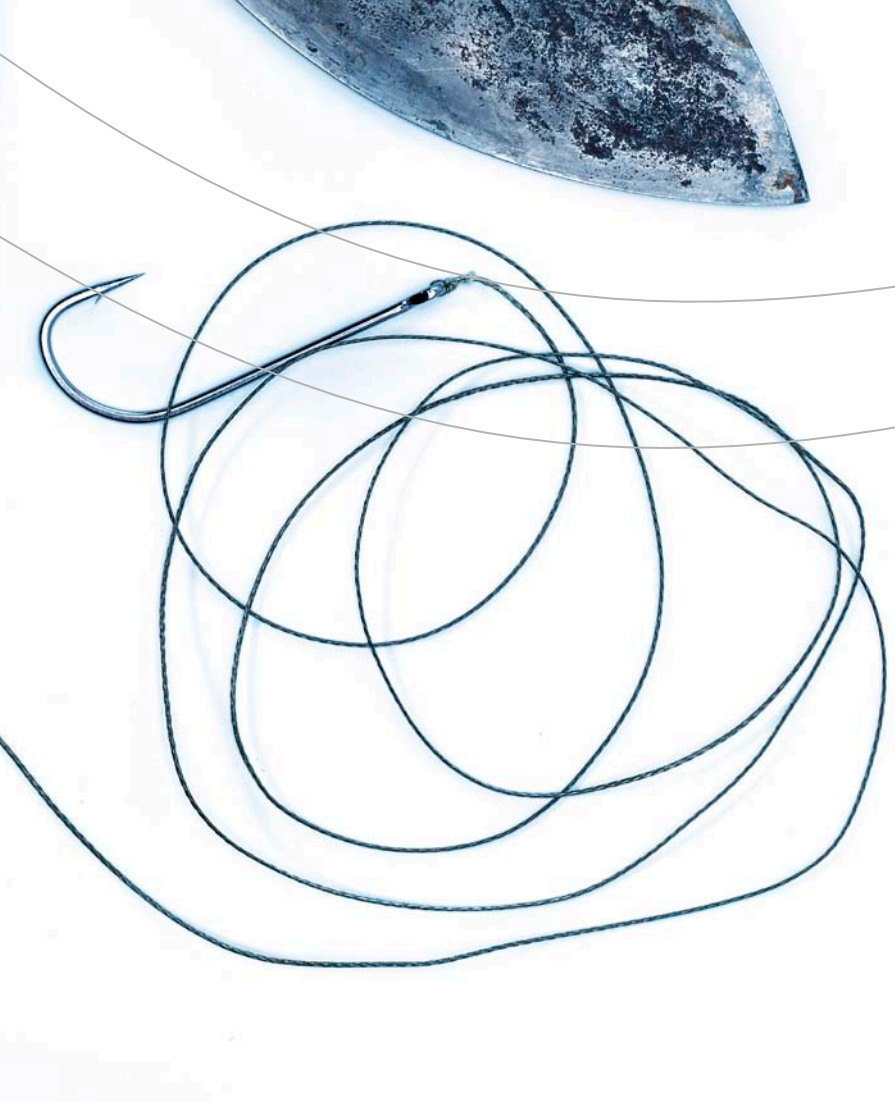
Brystet brunes inden farsering. Vær opmærksom på egenkontrolprogrammet. Fyld farsen i en lomme i kødet og steg færdig i ovnen til en kernetemperatur på 75°C.

Rejer og kartofler

Mosede kartofler med smør, safran og hvidløg. Serveres med rejedrys.

Rejetatar

Den fisk, der bruges til tataren, skal have været frosset. Hak fileter i tern af hellefisk, torsk, røget fisk og rejer. Bland fine små tern af fennikel samt evt. røde peberfrugter og krydderurter i. Rør lidt creme fraiche i og smag til med salt, peber og citron. Tataren bruges som fyld i pandekagewraps, på ristet rugbrød eller som en del af en salat. Se også smushi under sild.



De 5 grundsmage
- generelle eksempler...

SØDT	SURT	BITTERT	SALT	UMAMI
Frugt (fx banan, modne pærer)	Citrusfrugter (fx saft fra citron, lime og appelsin)	Enebær	Bacon	Fisk & skaldyr
Frugtsaft	Eddike (fx balsamico, lager-, vin-, sherry-, æble-eddike)	Grønne peber-frugter	Fiskerogn, saltet	Avocado
Gele	Frugt (fx Boskoop-æble, passionsfrugt, rabarber)	Kaffe	Fishsauce	Cheddarost
Honning	Gastrik	Karamel	Fond/bouillon	Det 3. krydderi
Relish	Sumak	Krydderier (fx kanel, karry, laurbærblade, kryddernellike)	Miso	Emmentaler
Rodfrugter	Surmælks-produkter (fedtfattige – fx youghurt, creme fraiche, kærnemælk)	Krydderurter (fx løvstikke, persille, rosmarin)	Oliven	Fishsauce
Sirup	Syltede grøntsager (fx agurk, asie)	Mørk chokolade	Parmesanost	Mælk
Sukker (fx melis, farin, muscovado)	Syrlige bær (fx solbær, stikkelsbær, ribs)	Oliven	Ristede løg	Grønne ærter
Syltede grøntsager (fx rødbede, pickles)	Tomatpure	Peber	Salt (forskellige typer)	Majs
Søde vine	Vin	Rødvin	Saltede nødder	Tang
Tilberedte løg		Salat (fx radiccio, julesalat, rucola)	Saltet kød	Kød
Tørrede frugter		Slåen	Saltet fisk	Fjerkræ
		Sort te	Soyasauce	Svampe
		Tammarin	Soltørrede tomater	Spinat
		Øl	Tamari	Æbler
			Østerssauce	Worchester-sauce
				Grønne asparges
				Kartofler
				Tomater

Rimning og gourmetsaltning af fisk

Kulinariske kvaliteter...

Rimning er et svensk ord for at sprænge og betegner en gammel konserveringsmetode for bl.a. fisk. Rimning foregår oftest over nogle dage, 3-6 døgn, hvorimod gourmetsaltning foretages 1-2 timer, inden fisken tilberedes.

Bemærk at når der rimmes, skal fisken have været frosset ved -18°C i mindst 24 timer. Derfor er fisken fra Royal Greenland let at arbejde med.

De kulinariske kvaliteter ved enten gourmetsaltning eller rimning er iøjnefaldende: man opnår saftighed, forbedret mørhed og højnet smag.

Fiskenes ofte sarte og milde aromaer øges ved:

Saltning: Det gælder fx rødspætte, skrubbe og hellefisk.

Sukker: balancerer fisk med mere intense aromaer som fx sej, torsk og laks.

Endvidere findes der mange muligheder for at tilsætte ekstra aromaer. Til laks fx. te med forskellige aromavarianter, til hellefisk knuste fennikelfrø, til sej reven skal af citron.

Hvad er rimning?

Som tidligere nævnt er rimning en gammel konserveringsmetode, som sjældent ses i dag. Tidligere blev den brugt, om end i mere intens form, som egentlig saltning. Det var oftest fede fisk, som fx. sild i tønder med lag af salt. Der blev herefter dannet en lage af saft fra fisken, som de så at sige svømmede rundt i. Senere blev fisken udvandet og lagt i en syltelage.

Ser man intensiteten ved salt- og sukkerkonservering, starter man i den ene og milde ende, nemlig med gourmetsaltning. I "gamle" dage måtte man ikke give hverken fisk eller kød salt og sukker, inden det blev brunet eller tilberedt. Man var bange for at fisken/kødet blev tørt.

Intense former for saltning (tørsaltning) kendes også fra klipfisk - dvs. torsk der både er saltet og tørret. Fælles for de intense konserveringsmetoder er, at fisken skal kunne holde sig i lang tid. Spisekvaliteten er i nogen grad forringet – undtagelserne findes, men oftest tales om kultursmage, dvs. tilvænnede smage gennem mange år og generationer.

Sådan rimmer man

Ved rimning drysses fiskestykkerne med salt og sukker, 3-4 % af fiskens vægt, (svarende til en ca. 3-dobbelt gourmet saltning/sukring) og henstår 4-6 døgn på køl ved 3°C (afhængigt af egenkontrolsprogram). Fisken væsker ca. 5-10% i forløbet. Herefter er fisken tilberedt! Ved servering skæres stykker af fisken svarende til skiver af gravad hellefisk eller koldrøget laks. Hvis der er for meget salt, sukker, aroma eller peber på, skrabes dette blot af.

Sådan gourmetsalter man

Fisken gourmetsaltes efter optøning 1-2 timer før tilberedning. Mængden af salt svarer til den mængde, der ellers ville være blevet brugt ved tilberedning. Mængden af sukker skal være lidt under mængden af salt. Evt. ekstra aroma er en tilsmagningssag. Bruges fx. fennikelfrø og reven skal af citron til at drysse på toppen. Der skal en del til, da det nemt ryger af under håndteringen. Husk friskkværnet peber.

Tips

- Husk at få de stærke smage med: sennep til rimning, sennepsfrø i sprængningslagen, knust rosenpeber til gourmetsaltning.
- Brug fx lys eller mørk muscovadosukker i sprængningslagen eller ovenpå fisken, når der rimmes eller gourmetsalter - så opnås et fantastisk aromaunivers.

Lækre currys og karrys
aromaerne er vigtige....

Hvis man gerne vil have dem, man bespiser til at spørge efter opskrifter, så skal man bare lave sine currys og karrys selv. Men bemærk hovedreglen: Skær ned på det stærke – chili og peber. Det er aromaerne, der er vigtige.
Vi skelner mellem currys, som typisk er flydende og pastaagtige i konsistensen og karrys, som er en blanding af tørre krydderier.

Først laves en curry. Der er mange ingredienser, man ikke lige har – så tag en tur ind til en thaikøbmandsbutik og køb ind til en ordentlig baljefuld. Den holder sig længe dækket med smagsneutral olie og er godt i mange sammenhænge (supper, gryderetter mv.). Og når det er lavet, holder det sig glimrende i fryseren i små portioner.

"Curry"

5 tsk	korianderfrø
4 tsk	spidskommen
35	sorte peberkorn
3-4	hele kanelstænger
1-2	friske røde chilier, befriet for frøstol og kerner
12	skalotteløg i tynde skiver
6 fed	hvidløg, hakket
5 spsk	hakket frisk galangal eller ingefær
8	citrongræsstilke, hakket fint
15	kaffirlimeblade, hakket fint
16	friske korianderrødder og koriandertoppen
5 tsk	stødt gurkemeje
6 tsk	rejepasta
6 tsk	salt
3 dl	madolie eller mere

Smag til med salt og citron/eddike

Kom de tørre krydderier (de 4 øverste) i en morter eller kaffemølle og kværn dem fint.
De øvrige ingredienser kommes i en robot/foodprocessor undtagen olien. Blend til en pasta. Tilsæt olie lidt ad gangen og bland godt efter hver tilsætning. Kom blandingen i et glas med patent- eller skruelåg og stil det i køleskab til det skal bruges.

"Karry" – Garam Masala

1 spsk	kardemommefrø
5 cm	hel kanel
1 tsk	spidskommen
½ tsk	nelliker
½ -1 tsk	sorte peberkorn
½	muskatnød

De tørrede krydderier kommes i en kaffemølle og kværnes fint.

De typiske flavours

Dette er et kulinarisk tema, der yderligere varieres ved at tilsætte andre ingredienser; ved at ændre på mængderne af de forskellige krydderier; og ved forskellige tilberedningsteknikker. Ideen om typiske flavours er selvfølgelig en forenkling af virkelighedens madkulturer. Den er udtænkt for at uddrage det absolut fundamentale i de forskellige køkkener og kan derfor tjene som en madlavnings-guide. Det følgende er en liste – ikke noget leksikon – over nogle typiske flavour-kombinationer...

Typiske flavours

1) Soyasauce – risvin – frisk ingefær (Kina)
a) Miso og/eller hvidløg og/eller sesamfrø (Beijing, Kina)
b) + sød – sur – stærk (Szechuan, Kina)
c) + sorte bønner og hvidløg (Canton, Kina)
2) Soyasauce – sake – sukker (Japan)
3) Wasabi – frisk ingefær (Japan)
4) Bonito-flager – kombutang – miso – (Japan)
5) Soyasauce – mørkt sukker – sesamfrø / –olie, –chili (Korea)
6) Soyasauce – mørkt sukker – peanuts – chili (Indonesien)
7) Fish sauce – citron (Vietnam)
8) Fish sauce – kokos (Laos)
9) Fish sauce – karry – chili (Thailand)
10) Løg – frisk ingefær – hvidløg – gurkemeje – chili (Burma)
11) Karry (Indien)
a) Spidskommen – frisk ingefær – hvidløg (Nordlige Indien)
b) Sennepsfrø – kokos – tamarin – chili (Sydlige Indien)
12) Yoghurt – spidskommen (Indien)
13) Kanel – frugt – nødder (Centralasien)
14) Citron – persille (Mellemøsten)
15) Tomat – kanel (Mellemøsten)
16) Tomat – peanuts – chili (Mellemøsten)
17) Tørret frugt – kanel – ras-el-hanout (Nordvest Afrika)
18) Spidskommen – hvidløg – syltede citroner – smen (roquefort) (Nordvestafrika)
19) Hvidløg – spidskommen – mynte (Nordøst Afrika)
20) Spidskommen – koriander – kanel – frisk ingefær + løg og/eller tomat og/eller frugt (Marokko)
21) Tomat – kanel (Grækenland)
22) Olivenolie – citron – oregano (Grækenland)
23) Olivenolie – hvidløg – persille og/eller ansjos (Middelhavet)
24) Olivenolie – hvidløg – basilikum (Italien, Frankrig)
25) Olivenolie – timian – rosmarin – merian – salvie (Provence, Frankrig)
26) Olivenolie – hvidløg – nødder (Spanien)
27) Olivenolie – løg – peberfrugt – tomat (Spanien)
28) Løg – svinefedt – paprika (Ungarn)
29) Løg – hønsefedt (Østeuropas jødiske køkken)
30) Sur fløde (creme fraiche) – dild, paprika, kommen (Nord-/Østeuropa)
31) Vin – urter (Frankrig)
32) Smør og/eller fløde og/eller ost + vin og/eller fond (Frankrig)
33) Æbler – cider – calvados (Normandiet, Frankrig)
34) Vineddike – hvidløg (Nordlige Italien)
35) Tomat – chili (Mexico)
36) Lime – chili (Mexico)
37) Æbler – løg – enebær – evt. øl (Skandinavien)
38) Eddike – kommen (Skandinavien)
39) Røg (Skandinavien)

BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

Royal Greenlands sensoriske kogebog

Kogebogen giver dig overskuelige matrixer med fisk, rejer og tilbehør, der matcher. Se hvordan alle grundsmagene kommer med. De kulinariske succesfaktorer skal gøre køkkenerne stolte af de fiskeretter, der serveres – i kogebogen er de listet op, så de altid er lige ved hånden.

Skal der variation til, viser kogebogen krydringsforslag og tilberedningsmetoder lige fra det nære nordiske køkken og helt ud til fjerne eksotiske gryder.

Fisk i fokus!

- et hav af inspiration...

www.royalgreenland.com/foodservice