

Hummerschwänze in Vanille-Butter mit Couscous und Kartoffelpüree

Zutaten für die Hummer (für 4 Personen):

- 2 (je etwa 800 g) Hummer
- 2 Vanille-Schoten
- 100 g Butter
- 4 Zweige Estragon
- 1 Bio-Limette

Helgoländer Hummer ist eine Delikatesse, die lange Zeit vom Speiseplan verschwunden war. Dank des Alfred-Wegener-Instituts feiert er nun seine kulinarische Auferstehung. In enger Absprache mit den Fischern hat es über Jahre ein vorbildliches Aufzuchtprogramm betrieben. Hummer kann man inzwischen also wieder guten Gewissens genießen.

Hummer abkochen. Die Schwänze abtrennen, halbieren und mit der Schale in einer Pfanne in etwas Butter braten. Je nach Größe der Hummer benötigt man zwei Pfannen. Karkassen nicht wegwerfen, sie eignen sich hervorragend für einen Meeresfrüchte-Fond. Vanille-Schoten auskratzen und mit dem Mark in die Pfanne geben. Butter auflösen und Hummerhälften damit übergießen (arrosieren). Estragonzweige abspülen. Kurz bevor die Hummer fertiggebraten sind, die noch feuchten Zweige in die Pfanne geben und leicht knusprig braten. Limettenschale über die Hummer reiben und das Ganze mit angeröstetem Estragon auf Tellern anrichten. Etwas gebräunte Butter aus der Pfanne darüberträufeln.

Zutaten für den Couscous:

- 1 Tasse Couscous
- 1 Tasse kochendes Wasser
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Chili-Schote
- 1 TL Ras el Hanout
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Couscous in einen Topf mit kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren und 5 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Chili waschen, putzen, entkernen und klein schneiden. Beides kurz in Olivenöl anbraten und unter den Couscous heben. Mit der orientalischen Gewürzmischung Ras el Hanout würzen und etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Kartoffelpüree:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne
- 1 TL frisch geriebene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Kartoffeln mit Schale in einem Topf in kochendem Wasser gar kochen. Pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Gut aufschlagen. Mit Butter und Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer es nicht ganz so fett möchte, nimmt Milch statt Sahne und Butter.

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen