



Lauenroth's Genießer Rezepte



Leckere Snacks

Gute-Laune-Salate

Schnelle Feierabend-Gerichte

Inhalt

Cremige Kürbissuppe mit Garnelen-Spieß	4
Fregola Sarda	5
Garnelen-Tartellettes	6
Belugalinsensalat mit Meeresfrüchten.....	7
Gefüllte Tintenfischtuben	8
Caesar-Salat mit Garnelen	9
Garnelen „Bollywood“	10
Curry „Tropical“	10
Tapas-Brett	11
Matjes-Tatar	12
Blinis mit Caviar.....	13
Fischburger.....	14
Waffelfrühstück.....	15
Matjes-Kürbis-Salat	15
Wakame-Gurkensalat	16
Surimi-Sommerrolle	16
Pho mit Meeresfrüchten	17
Fruchtige Reis-Bowl	18
Asiatische Bowl.....	19
Reispfanne mit Garnelen-Chorizo.....	20
Räucherlachs-Flammkuchen.....	21
Risotto mit Tomaten-Algen-Tatar.....	22
Wraps „Casablanca“	23
Cocktail-Snacks.....	24



Impressum

Herausgeber: Werner Lauenroth Fischfeinkost GmbH, Große Elbstraße 133, 22767 Hamburg
Redaktion & Layout: Jessica Lenzner, Marketing
Druck: wirmachendruck.de

Rezeptbilder: © Werner Lauenroth Fischfeinkost GmbH

Weitere Bilder: S. 3 @jotily, S. 5 @Balate Dorin, S.7 @Viktor_Gladkov, S. 8 @Aetherial, S. 10 @KellyISP,
S. 11@ Alex , S. 13 @yulenochekk , S. 16 @pat138241 & Eritavi, S.18 @kynny,
S. 20 @corradobarattaphotos, S. 22 @rh2010, S. 23 @Nataly-Nete, S.26 @kbeis



Liebe Feinkost-Fans,

Über die vergangenen Jahre haben wir Sie regelmäßig mit kreativen und leckeren Rezepten unserer Produkte begeistert. Wir freuen uns ganz besonders, Ihnen gesammelt unsere besten Kreationen in einer kulinarischen Weltreise zu präsentieren.

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour ins exotische Asien, probieren Sie die mediterranen Leckerbissen und lassen Sie sich von der südländischen Küche inspirieren.

Unsere vielseitigen norddeutschen Klassiker dürfen natürlich nicht fehlen. Mit mild gesalzene Matjes sind wir vor über 55 Jahren am Hamburger Fischmarkt bekannt geworden.

Entdecken Sie unsere Favoriten in schnellen Snacks und einfachen Rezepten für jeden Tag neu.

Lernen Sie unsere leichten und frischen Meeresdelikatessen in modernen Kreationen kennen. Wie von Lauenroth gewohnt, in qualitativ hochwertiger Handarbeit für Sie hergestellt.

Wir wünschen Ihnen „Guten Appetit!“

Herzliche Grüße vom Hamburger Fischmarkt

Ihr *Lauenroth*-Team





CREMIGE KÜRBISSUPPE MIT GARNELEN-SPIEß

Schenkt Kraft und Wärme

🕒 45 Min. 🍴 4 ●● Mittel

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 400 g Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- Kürbiskerne und -öl
- 250 g *Lauenroth* Riesengarnelen knobi 26/30

... kulinarische Freiheit!

- 1.** Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehe, Möhren, Kartoffeln schälen und klein schneiden.
- 2.** Etwas Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin andünsten.
- 3.** Kürbis, Möhren und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe ca. 20–30 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Die Suppe pürieren und Sahne unterrühren. Nach Belieben mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.
- 5.** Riesengarnelen (Stückzahl nach Belieben) auf Spieße anrichten und zur Suppe servieren.

FREGOLA SARDA

Mediterraner Salat mit Meeresfrüchten

🕒 45 Min. 🍴 4 ●● Mittel

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Cherry-Tomaten
- 300 g *Lauenroth* Meeresfrüchte „Italia“
- 2 EL Öl
- 400 g Fregola (Pasta)
- 50 ml Weißwein
- 1 Liter Fischfond
- 1 Prise Safran
- 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Petersilie nach Belieben

...Klassiker aus Sardinien

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Cherry-Tomaten halbieren.

2. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf andünsten. Fregola hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach Fischfond hinzufügen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3. Cherry-Tomaten, Meeresfrüchte „Italia“ und Safran etwa 3 Minuten vor Ende der

Garzeit hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 5 Minuten ruhen lassen.

5. Den Salat auf einem Teller anrichten, nach Belieben mit Zitrone abschmecken und mit Petersilie garnieren.



GARNELEN-TARTELETTES

Leckere Mahlzeit für die ganze Familie

⌚ 60 Min. 👤 4 ●● Mittel

Zutaten für den Teig

- 130 g Mehl
- 80 g kalte Margarine
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL kaltes Wasser

Zutaten für die Füllung

- 200 g *Laurenroth* Riesengarnelen knobi
- 1 Zucchini oder anderes Gemüse
- Cherry-Tomaten nach Belieben
- 200 g fettarme Sahne
- 1 Knoblauchzehe (durchgepresst)
- je 1 TL Basilikum und Thymian
- 3 Eier
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer

... kleine Leckerbissen

1. Mehl auf die Arbeitsplatte sieben und eine Mulde in der Mitte formen. Margarine, Salz und Wasser in die Mulde geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und Cherry-Tomaten halbieren.

3. Sahne aufkochen, dann mit Eiern, Zitronensaft, Basilikum, Thymian und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Tarte-Förmchen einfetten. Teig ausrollen, vier Kreise à 18 cm ausschneiden und in die Formen legen. Überstehenden Rand abschneiden.

5. Zucchini-Scheiben und Garnelen in die Formen füllen und mit der Creme übergießen.

6. Mit den Cherry-Tomaten garnieren und im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 20 Minuten backen.





BELUGALINSENSALAT MIT MEERESFRÜCHTEN

Moderner Salat für den schnellen Lunch

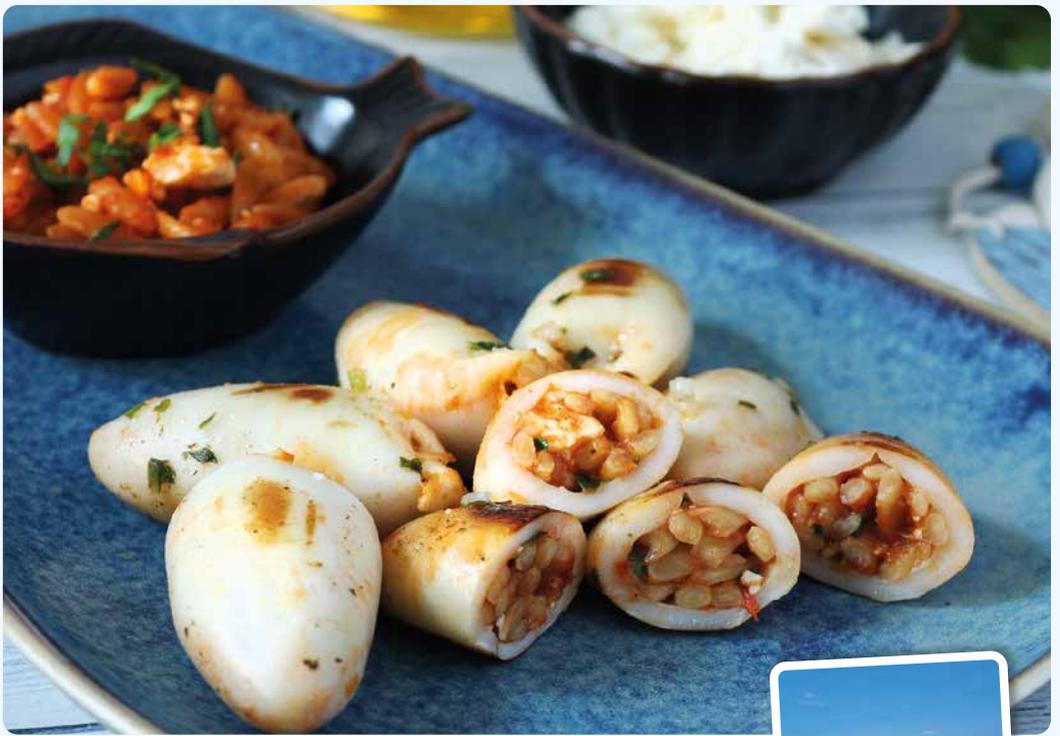
⌚ 40 Min. 👤 2 ●● Mittel

- 200 g Belugalinsen
- 340 g *Lauenroth* Meeresfrüchte knobi
- 1 Zucchini (gelb oder grün)
- 1 Möhre
- 3-4 Stangen grüner Spargel
- etwas Mangold

... die leichte Küche

1. Belugalinsen in ausreichend Salzwasser bissfest garen.
2. Gemüse waschen, in kleine Stücke schneiden und Meeresfrüchte abtropfen lassen (3 EL Öl aufbewahren).
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz anbraten.
4. Meeresfrüchte und Linsen hinzufügen und alles kurz schwenken.
5. Den lauwarmen Salat auf einem Teller anrichten. Dazu passt eine Weißweinschorle.





GEFÜLLTE TINTENFISCHTUBEN

Mit Kritharaki und Feta

🕒 40 Min. 🍴 2 ●● Mittel

- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Weißwein
- 70 g Kritharaki
- 200 g *Lauenroth* Tintenfischtuben knobi
- Salz & Pfeffer
- Thymian
- Zimt
- 2 Tomaten
- 50 g Fetakäse

... als sommerliche Vorspeise

1. Zwiebel fein würfeln und in einer geölten Pfanne andünsten.
2. Tomatenmark hinzufügen, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.
3. Kritharaki-Nudeln hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Fein gewürfelte Tomate hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zimt abschmecken.
5. Abkühlen lassen und Fetakäse hineinbröseln. Die Masse in die Tuben füllen und mit Holzstäbchen verschließen.
6. Die Tuben in einer geölten Pfanne 1-2 Minuten anbraten.



CAESAR-SALAT MIT GARNELEN

Knackiger Gute-Laune-Salat

🕒 20 Min. 👤 4 ●●● Einfach

- 1-2 Köpfe Römersalat
- 2 Scheiben Toast- oder Schwarzbrot
- 1 Knoblauchzehe
- Caesar-Dressing
- 340 g *Laue* Riesengarnelen knobi
- 50 g Parmesan
- Salatkerne-Mix z. B. Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

... der Sommer lässt grüßen!

1. Römersalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Brot entrinden, fein würfeln und in heißem Öl zusammen mit der Knoblauchzehe zu krossen Croûtons braten.
3. Salat in einer Schüssel anrichten.
4. Dressing über den Salat geben und gut vermengen. Garnelen hinzufügen, reichlich Parmesan darüber reiben und den Salat mit den Croûtons sowie den Salatkernen als Topping servieren.





GARNELEN „BOLLYWOOD“

Schnelles Reisgericht für jeden Tag

🕒 20 Min. 👤 2 ●●● Einfach

- 150 g Wildreis
- 340 g *Lauenroth* Garnelen „Bollywood“
- Safran-Fäden

... die würzige Vielfalt

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Anschließend den Reis und die Garnelen auf dem Teller anrichten.
3. Ggf. mit Safran-Fäden verzieren.

CURRY „TROPICAL“

Sommerliches Feeling

🕒 20 Min. 👤 2 ●●● Einfach

- 150 g Basmatireis
- 340 g *Lauenroth* Garnelen „Tropicana“
- 1/2 Mango

... fruchtig-scharf

1. Reis in Salzwasser bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten sanft kochen lassen.
2. Reis zusammen mit den Garnelen auf dem Teller anrichten.
3. Nach Belieben mit fein gewürfelter Mango garnieren.



TAPAS-BRETT

Spezialitäten wie in Spanien

⌚ 30 Min. 🍴 2 ●● Mittel

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Paprikas (verschiedene Farben)
- Parmesan
- 340 g *Laueiroth* Riesengarnelen in Aioli
- 4-6 Rispentomaten
- Oliven und -öl

... mediterrane Leckerbissen!

1. Zucchini, Aubergine und Paprika in breite Streifen schneiden und bei starker Hitze kurz grillen.
2. Anschließend das Gemüse mit Olivenöl und Gewürzen nach Wahl einlegen.
3. Tomaten mit Parmesan, Salz und Olivenöl im Ofen bei 180°C für etwa 10 Minuten erhitzen.
4. Gegrilltes Gemüse und Riesengarnelen mit Aioli in verschiedenen Schälchen anrichten.
5. Mit Tortillas und Oliven servieren.



MATJES-TATAR

Mit Carpaccio von Rote Bete

🕒 15 Min. 👤 2 ●👉👉 Einfach

Für das Carpaccio & Dressing

- 2 Knollen Rote Bete (gekocht)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Für das Matjestatar

- 2 Stück *Lauenroth* Nordisches Matjesfilet in Öl oder Räuchermatjesfilet
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- Etwas Dill
- Pfeffer
- Kapernäpfel zum Garnieren

... zum Festtagsmenü

1. Gekochte Rote Bete in feine Scheiben schneiden und fächerförmig auf einem Teller anrichten.

2. Olivenöl, Essig, Senf und Honig für das Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Rote Bete träufeln.

3. Matjesfilet, Apfel und Zwiebel in feine Würfel schneiden und vermengen. Nach Bedarf Dill und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren.

4. Die Mischung auf dem Rote-Bete-Carpaccio anrichten und nach Belieben mit Kapernäpfeln garnieren.





BLINIS MIT CAVIAR

Besondere Häppchen für besondere Momente

🕒 30 Min. 🍴 2 ●● Mittel

- 400 g Dinkelmehl (Typ 405)
- 1 Würfel frische Hefe
- 400 ml lauwarme Milch
- 50 g Butter
- 3 Eier
- Je eine Prise Zucker und Salz
- Wasser nach Bedarf
- 1 Glas *Lauenroth* Caviar (bspw. 56 g Sibirskaya)
- Sour-Creme

... entdecken Sie das Beste

1. Hefe in einer großen Schüssel zerbröseln, lauwarme Milch hinzugeben und rühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat.

2. Mehl, Salz, Zucker, Eier und Butter in die Schüssel geben und alles zu einer glatten, klebrigen Masse verrühren (ggf. Wasser hinzufügen). Schüssel abdecken

und den Teig über Nacht gehen lassen.

3. Teig portionsweise in einer gefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

4. Je einen Teelöffel Sour-Creme auf die Blinis geben und mit etwas Kaviar garnieren.

FISCHBURGER

Crunchy durch KnabberSnacks

🕒 40 Min. 🍴 2 ●● Mittel

Für Burger-Patties

- 400 g Fischfilet (z. B. Seelachs)
- 1 Ei
- Salz & Pfeffer
- 1 El Kräuter-Mix
- 120 g Semmelbrösel

Sonstige Zutaten

- 2 Burger Buns
- 1 rote Zwiebel & Salatblätter
- *Laueuroth* Dips (z. B. Aioli- oder Cocktailtunke)
- *Laueuroth* KnabberSnacks

... mehr als Fast Food

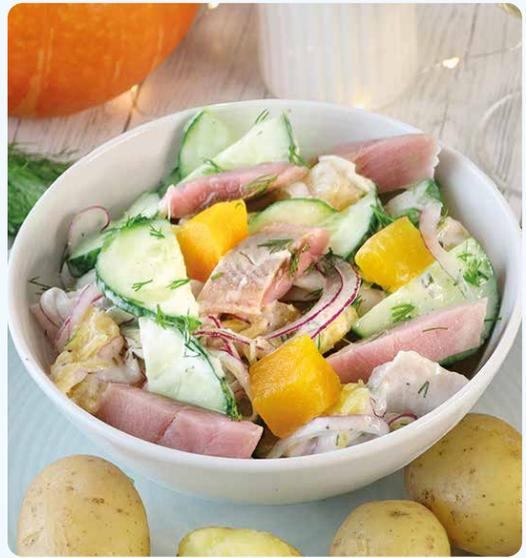
1. Fischfilet in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Restliche Zutaten hinzufügen und gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.

2. Aus der Fischmasse gleichmäßige Patties formen. Diese in einer geölkten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten goldbraun braten.

3. Burgerbrötchen gemäß der Packungsanleitung im Ofen goldbraun backen. Die untere Brötchenhälfte mit frischem Salat belegen.

4. Die gebratenen Fischpatties auf den Salat legen. Nach Belieben mit Dips, ein paar Zwiebelringen und Krabbenchips garnieren





WAFFELFRÜHSTÜCK

Für einen guten Start in den Tag

🕒 20 Min. 🌐 1 ●●● Mittel

Zutaten für den Belag

- 170g *Lauenroth* Nordseekrabbensalat
- 1 Ei

Zutaten für den Waffelteig

- 30g weiche Butter
- 1 Ei
- 60g Mehl
- Prise Salz
- 50ml Milch

... natürliche Sehnsucht!

1. Zutaten für den Waffelteig miteinander verrühren und im Waffeleisen backen.
2. Nun den Nordseekrabbensalat auf die Waffel anrichten und fertig.
3. Nach Belieben kann zusätzlich noch ein Spiegelei gebraten werden.

MATJES-KÜRBIS-SALAT

Leckeres Mittagessen mit Pellkartoffeln

🕒 20 Min. 🌐 2 ●●● Einfach

- 1 rote Zwiebel
- 2 *Lauenroth* Nordisches Matjesfilet
- Etwas Dill
- 1/2 Salatgurke
- 100g Kürbisse (eingelegt)
- 100g Crème fraîche
- Salz & Pfeffer

... fruchtig-frisch

1. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Matjes in Streifen schneiden und Dill klein hacken. Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden und den Kürbis klein würfeln.
2. Crème fraîche mit 1 EL Kürbissud und den gehackten Kräutern verrühren. Matjes, Kürbis, Zwiebel und Gurke unter die Creme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dazu passen Pellkartoffeln.



WAKAME-GURKENSALAT

Schnell zubereitet, lecker & vegan

🕒 10 Min. 🍴 2 ●●● Einfach

- 1 Salatgurke
- Etwas Saft einer Limette
- 300g *Lauenroth* Wakame-Salat

SURIMI-SOMMERROLLE

Lässt sich einfach vorbereiten

🕒 30 Min. 🍴 2 ●●● Mittel

- 50 g Shushireis und 1 TL Getreideessig
- 2 Blätter Reispapier (22 cm Ø)
- 3-4 Radieschen
- 1/2 Karotte und 1/3 Salatgurke
- 3-4 Stück *Lauenroth* Surimi Garnelen-imitat knobi

... für heiße Sommertage

1. Salatgurke in sehr schmale Streifen schneiden und anschließend mit dem Wakame-Salat vermengen.

2. Salat in einer Schale anrichten.

3. Saft der Limette darüber träufeln und nach Belieben mit weiteren Sesamkörnern garnieren.

... super Fingerfood

1. Reis mit dem Getreideessig in ausreichend Salzwasser garen.

2. Währenddessen das Gemüse in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Reispapier nach Verpackungsanweisung vorbereiten.

3. Reispapier auslegen und gleichmäßig mit Surimi, Garnelen, Reis und Gemüse belegen.

4. Linke und rechte Seite des Reisapiers einschlagen. Anschließend das Reispapier von unten beginnend langsam und fest aufrollen.



PHO MIT MEERESFRÜCHTEN

Kultsuppe in Vietnam

🕒 60 Min. 👤 2 ●● Mittel

Für die Brühe

- 2 L Fischfond
- 0,5 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 cm Cassia Zimt
- 1 Stück Sternanis
- 2 EL Fischesauce
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker

Für die Einlage

- 200 g Reis-Bandnudeln
- 300 g *Lauenroth* Meeresfrüchte „Italia“
- Koriander
- 1 Limette
- Shiitake-Pilze
- 2 rote Chilischote

... wandelbarer Lunch

1. Reisnudeln in lauwarmem Wasser nach Packungsanweisung einweichen.

2. Fischfond erhitzen und die Gewürze in einen Papierteefilter geben, in den Fond legen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Fischesauce, Salz und einer Prise Zucker kräftig abschmecken.

3. Gewaschenen Koriander und Chili feinhacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Limette achteln.

Alles zusammen mit den Shiitake-Pilzen in einer Suppenschale anrichten.

4. Reisnudeln aus dem Wasser nehmen und in kochendem Wasser 1-2 Minuten gar kochen, dann abgießen. Die Nudeln zusammen mit den Meeresfrüchten in die Suppenschale geben und mit der heißen Brühe übergießen.

5. Suppe nach Belieben mit Fischesauce, Limettensaft und Kräutern verfeinern.





*... extra
fruchtig*

FRUCHTIGE REIS-BOWL

Gesunde und schnelle Fitness-Kreation

🕒 30 Min. 👤 2 ●● Mittel

- 150 g Reis
- 4 rote Frühlingszwiebeln
- 2 Maracujas
- Papaya-Kerne
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Avocado
- 340 g *Lauenroth* Flusskrebbsfleisch in Honig-Senf-Sauce

... exotische Vielfalt!

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und mit dem gekochten Reis vermengen.
3. Fruchtfleisch der Maracuja pürieren und mit den Papayakernen vermischen.
4. Zucchini und Avocado in mundgerechte Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten in einer Schale anrichten und bei Bedarf mit etwas Limettensaft beträufeln.



ASIATISCHE BOWL

Wandelbarer Lunch für jeden Geschmack

⌚ 30 Min. 🍴 2 ●● Mittel

- 340 g *Lauenroth* Flusskrebbsfleisch Curry
- 5-6 EL Teriyaki- oder Soja-Sauce
- 2 Pak Choi
- 2 EL Sesam
- 150 g Reis (z.B. rot)
- Obst nach Belieben z.B. Papaya, Sternfrucht und Mangostane

... Tradition trifft Geschmack

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Den Pak Choi halbieren und mit etwas Teriyaki- oder Sojasoße sowie Sesam bestreuen. Bei 180 °C für etwa 10 Minuten im Ofen backen.
3. Obst in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gekochten Reis in eine Schüssel füllen, anschließend das vorbereitete Obst darauf legen.





REISPFANNE MIT GARNELEN-CHORIZO

Schmeckt der ganzen Familie

⌚ 35 Min. 🍴 2 ●● Mittel

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 125 ml Weißwein, trocken
- 375 ml Gemüsebrühe
- 75 g gefrorene Erbsen
- 200 g Rundkornreis
- Salz & Pfeffer
- 300 g *Lauenroth* Garnelen-Chorizo
- Etwas gehackte Petersilie

... würziges Temperament!

1. Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin etwa 5 Minuten andünsten.

2. Tomatenmark hinzufügen, kurz mitdünsten und mit dem Wein ablöschen.

3. Mit Brühe auffüllen, Reis und Erbsen hinzufügen und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Garnelen-Chorizo kurz unterheben und die Reispfanne mit gehackter Petersilie servieren.

5. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.



RÄUCHERLACHS-FLAMMKUCHEN

Schnell gezaubertes Abendessen

⌚ 20 Min. 👤 2 ●●● Einfach

Für den Teig

- 200 g Mehl
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 1 rote Zwiebel
- 200 g *Lauenroth* Räucherlachscreme
- 100 g Lachsfilet
- Etwas Rucola

... ein Wohlfühlessen

1. Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse kneten und anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.

2. Zwiebel in feine Ringe und Lachs in kleine Würfel schneiden.

3. Den Flammkuchenboden mit der Räucherlachscreme gleichmäßig bestreichen. Lachs und Zwiebelringe auf dem Flammkuchen verteilen.

4. Im Backofen bei 220 °C für ca. 10-12 Minuten backen. Anschließend mit Rucola garnieren.





RISOTTO MIT TOMATEN-ALGEN-TATAR

Gourmet-Klassiker ganz unkompliziert zubereitet

🕒 30 Min. 🍴 2 ●● Mittel

- 1 kleine Zwiebeln
- 25 g Butter
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 200 g Risottoreis
- 70 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 70 g *Lauenroth* Tomaten-Algen Tatar
- 6 Cherry-Tomaten

... Lebenslust unter südländischer Sonne

1. Zwiebeln fein würfeln und in einem Topf mit Butter kurz andünsten.

2. Rapsöl und den Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren für etwa 2-3 Minuten anschwitzen.

3. Weißwein hinzufügen und 3-4 Minuten einkochen lassen.

4. Mit Gemüsebrühe auffüllen und das

Risotto ca. 12-15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und cremig ist.

5. Das Tomaten-Algen-Tatar und die geviertelten Cherry-Tomaten dazugeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend servieren.

6. Das Gericht kann nach Belieben mit z. B. Riesengarnelen knobi garniert werden.





WRAPS „CASABLANCA“

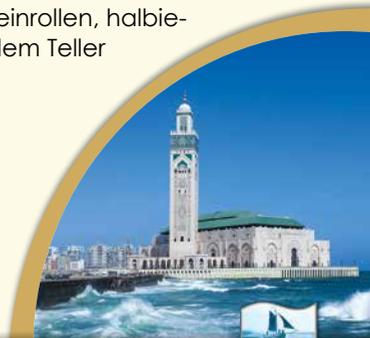
Gesunde Stärkung für den Nachmittag

🕒 15 Min. 🍴 1 ●●● Einfach

- 1 Tortilla-Wrap
- 1 EL Sour-Creme
- 2 EL *Lauenroth* Tomaten-Algen Tatar
- 100g *Lauenroth* Garnelen naturell oder knobi

... schau mir in die Augen, Kleines!

1. Eine Hälfte des Wraps gleichmäßig mit Sour-Creme bestreichen.
2. Den Salat-Mix darauf verteilen.
3. Die Cherry-Tomaten halbieren und auf dem Salat legen.
4. Garnelen und Tomaten-Algen Tatar auf dem Wrap nach Belieben belegen.
5. Die Wraps einrollen, halbieren und auf dem Teller servieren.



COCKTAIL-SNACKS

Feines zum Fest

🕒 45 Min. 🍴 2 ●● Mittel

- 150 g *Lauenroth* Räucherlachssalat
- 120 g *Lauenroth* Räucherlachscreme
- 150 g *Lauenroth* Garnelen Cocktail
- 5-10 Stück *Lauenroth* Riesengarnelen knobi
- *Lauenroth* Forellen-Kaviar
- Blätter- oder Filoteig
- Mini Croustades (Teigkörnchen)
- Brotchips
- Kresse, Salat-Mix, Gurke nach Bedarf

... der Partyknaller!

1. Lachs-Happen

Die Brotchips mit sehr dünnen Gurkenscheiben belegen. Etwas Räucherlachs sowie den Räucherlachssalat darauf legen. Mit Forellen-Kaviar garnieren.

2. Räucherlachscreme-Tröpfchen

Ein kleines Salatblatt jeweils seitlich in das Teigkörnchen legen und die Räucherlachscreme mithilfe eines Spritzbeutels befüllen.

3. Garnelen im Teigmantel

Den Filoteig in sehr schmale Streifen schneiden. Die Riesengarnelen knobi darin einwickeln und anschließend im Backofen für ca. 10 Minuten (bei 160°C) backen. Anschließend etwas auskühlen lassen.

4. Cocktail-Glas

Etwas Salat im Glas oder in kleinen Schälchen anrichten. Den Garnelen Cocktail darauf drapieren und mit etwas Kresse dekorieren.

EXTRA-TIPP!

Stremellachs in Paprika-Creme auf Avocado

1. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und auf einem Gourmetlöffel legen.
2. Den Stremellachs in Paprika-Creme darauf anrichten und mit etwas Schnittlauch garnieren.



4.
Cocktail-
Glas

1.
Lachs-
Flappen

2.
Lachs-
Tröpfchen

3.
Garnelen
in
Teigmantel



WUSTEN SIE EIGENTLICH, DASS ...

unsere **PRODUKTE**

in liebevoller Handarbeit hergestellt werden? Meeresfrüchte und Sauce werden von unseren erfahrenen Mitarbeiter*innen per Hand vermengt. Das garantiert beste Qualität für unsere treuen Kunden.

unsere **FLUSSKREBS**

aus hochwertigem, leicht verdaulichem Eiweiß besteht und einen hohen Anteil an Mineralstoffen und Vitaminen besitzt? Extra lecker und extra gesund!

unsere **ZUTATEN**

frisch und möglichst regional sind? So kommt das Rapsöl in unserem marinierten Seafood z. B. aus Schleswig-Holstein und die leckeren Äpfel direkt aus dem Alten Land.

jeder **MATJES**

ein Hering ist, aber nicht jeder Hering ein Matjes? Erst das Einlegen des frischen Herings in Salzlake macht den Fisch zum unvergleichlich zarten Lauenroth-Matjes.

unsere **GARNELEN**

zuerst auf den Punkt dampfgekocht und dann geschält werden? Das führt zu einem besseren Erhalt von Konsistenz und Geschmack und macht unsere Salate so unglaublich lecker!

unsere **KNABBERSNACKS**

aus Tapiokateig nach einem traditionellen indonesischen Rezept hergestellt werden? Mit echten Garnelen, Lachs oder Nordseekrabben verfeinert sind die exotischen Chips ideal zum Dippen geeignet.



EINKAUF & ROHSTOFFAUSWAHL

Eine strenge Qualitätsanforderung ist Grundvoraussetzung für eine dauerhafte und sichere Zusammenarbeit mit unseren Lieferanten. In den jeweiligen Herkunftsländern pflegen wir langjährige und vertrauensvolle Beziehungen zu den Produzenten (mit den meisten seit über 30 Jahren), die wir regelmäßig besuchen und gemeinsam *Lauenroth* spezifische Standards festlegen. Nur frische und möglichst regionale Zutaten wie z. B. Gemüse werden in unserer Produktion verwendet.

Lauenroth's Produkte - Kurzcharakteristika



Garnelen: • erst gekocht, dann geschält • knackig • natürlich rot und exakt kalibriert



Meeresfrüchte: • zartes Muschelfleisch • feiner Pulpo und Tintenfisch • auf den Punkt gekocht



Flusskrebse: • nussig • fein gegart



Hering & Matjes: • zarte Filets • mild gesalzen • hausgereift



Seafood-Salate: • hohe Fisch- und Meeresfruchteinwaage • cremig lecker • kulinarisch bunt



Dips und Aufstriche: • fluffig • extra konsistent • farbenfrohe Geschmacksvielfalt

Zertifizierungen

Die Sicherheit unserer *Lauenroth*-Produkte, sowie das nachhaltige Wirtschaften mit den von uns genutzten Ressourcen sind Voraussetzung und Anspruch unserer Arbeit zugleich. Früh haben wir nach hohen Standards gestrebt und unterziehen uns in allen Bereichen regelmäßigen Kontrollen unabhängiger Zertifizierungsstellen.



Zertifiziert seit 2009



ASC-C-00400

Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer ASC-zertifizierten verantwortungsvollen Aquakultur.
www.asc-aqua.org



MSC-C-50729

Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer MSC-zertifizierten nachhaltigen Fischerei.
www.msc.org/de



DE-ÖKO-044

Das EU-BIO-Siegel kennzeichnet Produkte aus kontrollierter ökologischer EU- und Nicht-EU-Landwirtschaft und -Aquakultur
<https://ec.europa.eu>





Werner Lauenroth Fischfeinkost GmbH
Große Elbstraße 133
22767 Hamburg

Telefon +49(0)40-38 60 62-0
Telefax +49(0)40-38 82 78
Email: info@werner-lauenroth.de