



# Helgoländer Knieper mit zwei Soßen, auf Frisèe Salat und Röstbrot

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 1:10 h
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 1:50 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '110', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '1:10 h', 'servings' : '4', 'yield' : " } });
```

Der friesische Kult-Klassiker von der Insel Helgoland

## Zutaten

- Für den Knieper:
- 2 kg Knieper (500 g à Person beim Fischhändler vorbestellen)
- Etwas Suppengrün, 1 mittelgroße Zwiebel und einige Petersilienstängel
- Salz und Kümmel
- 200 g gleichmäßig gezupfter Frisèe Salat
- Für die Cocktailsoße:
- 4 El gute Mayonnaise
- 1 El guter Ketchup
- 1 El geriebener Meerrettich
- 3 El geschlagene Sahne
- 2 cl Cognac oder Weinbrand
- Etwas Salz und Cayenne
- Für die Limonen - Mousseline:
- 4 Eigelbe
- 250 g geklärte Butter
- Saft von 1 1/2 Limonen
- 2 EL geschlagene Sahne
- Salz und Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Cocktailsoße:

## **Schritt2**

Die Mayonnaise mit dem Ketchup, dem geriebenen Meerrettich, Cognac oder Weinbrand verrühren und erst jetzt die geschlagene Sahne unterheben; mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

## **Schritt3**

Die Limonen - Mousseline:

## **Schritt4**

Die Butter zunächst erwärmen, klären, leicht bräunen - ergibt einen unwiderstehlich „nussigen“ Geschmack.

## **Schritt5**

Zurück ziehen, etwas abstehen lassen, damit sich die Molke absetzen kann.

## **Schritt6**

Die Eigelbe salzen und pfeffern, den Limonensaft und einen El Wasser dazu geben.

## **Schritt7**

Alles auf einem heißen Wasserbad, mit einem Schneebesen 6-8 min. aufschlagen, damit die Eigelbe gut ausgaren und ihre Bindefähigkeit entwickeln können.

## **Schritt8**

Nunmehr zunächst die geklärte Butter tropfenweise, ohne die abgesetzte Molke, nach und nach, dazu geben.

## **Schritt9**

Obacht geben, dass die Eigelb Masse nicht glänzt, überfettet und die Bindung verliert. Ev. etwas kaltes Wasser dazu geben, schön „schlank zu halten“. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

## **Schritt10**

Hier ein kleiner Profi-Trick:

## **Schritt11**

Wenn die Mousseline gerinnt, weil sie zu heiß oder zu kalt geworden ist, oder die Butter zu schnell untergerührt wurde, dann mit etwas Wasser oder einem Spritzer Essig erneut aufrühren, wieder „reanimieren“

## **Schritt12**

Der Knieper:

## **Schritt13**

Den Knieper in kochendes Salzwasser geben, auf Helgoland nimmt man Meerwasser, das mit

Suppengrün, Zwiebel, Petersilienstängel und Kümmel versehen ist; ca. 20 min leise köcheln lassen.

#### **Schritt14**

Heraus nehmen und mit einem recht großen Messer, Plattierreisen oder auch einem Hammer an den dicksten Stellen kräftig anschlagen, so das die Schalen splittert.

#### **Schritt15**

Aber nicht durchschlagen, damit das innen liegende Fleisch nicht in Mitleidenschaft gezogen wird.

#### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt17**

Die einzelnen Stücke auf frischem, angemachten Frisèe Salat anrichten und lauwarm mit den Soßen zu Tisch geben.

#### **Schritt18**

Dazu reicht man Toastbrot oder geröstetes Baguette.

**Rezeptart:** Friesische Rezepte, Schleswig-Holsteinisch **Tags:** edel, fast vergessene rezepte, friesisch, helgoland

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/helgolaender-knieper-mit-zwei-sossen-auf-frisee-salat-und-roestbrot/>