



Einladung zum Kochen

Freitag, 16. März 2007, 19.00 Uhr

Menue

Thunfisch mit gesalzener Zitronenschale und Kapern

Scampi Americane mit schwarzem Piemont Reis

Fischfilets in der Mandelhülle mit Saisongemüse

Beerencreme

Abmeldung bitte bis spätestens Mittwoch, 14. März 2007 an Willi (055 612 35 94)

Thunfisch mit gesalzener Zitronenschale und Kapern

Dressing

2 EL	Kapern, grob gehackt
2 Stk	gesalzene Schale von unbehandelten Zitronen, abgerieben und fein gehackt
1 Stk	abgeriebene Schale und Saft von unbehandelter Zitrone
5 EL	Olivenöl
	Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
20 Stk	Basilikumblätter
20 Stk	Pfefferminzblätter oder glatte Petersilie

Fisch

1 EL	Koriandersamen
1 EL	Fenchelsamen
1 Stk	Kleine, getrocknete Chilischote
½ EL	Thymian
500 g	Thunfisch am Stück
	Oel
	Salz und schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

Salat

2 Stk	Fenchelknollen
2 Stangen	Staudensellerie, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
Je 1 Hand	Rucola und Brunnenkresse oder andere gemischte pfefferige Salatsorten
etwas	Minze
2 Stk	Frühlingszwiebeln, geputzt und in Ringe geschnitten

Die Zutaten für das Dressing

bis auf die Kräuter vermischen, grosszügig pfeffern und falls nötig salzen. Vorsicht: Die Kapern sind schon salzig

Für die Gewürzkruste

Koriandersamen, Fenchelsamen, Chilischote und Thymian im Mörser zerstoßen

Den Thunfisch in Faserrichtung längs halbieren. Dann jedes Stück in der Mitte teilen, so dass vier dünne Stücke entstehen. Mit etwas Oel einreiben, salzen, pfeffern und in den zerstoßenen Gewürzen wenden. Eine schwere Pfanne erhitzen, die Fischstücke an den Rand der Pfanne legen und ca. 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Die Fischstücke herausnehmen, abkühlen lassen, dann einzeln fest in Alufolie wickeln. ca. 20 Minuten in ein Gefriergerät legen – dadurch wird das Fleisch fest und lässt sich später leichter in dünne Scheiben schneiden.

Für den Salat die Fenchelknollen halbieren, die harten Blätter entfernen und die Wurzelansätze abschneiden. Die Hälften in schmale Streifen schneiden, die unten verbunden bleiben. Fenchel mit dem schon vorbereiteten Sellerie in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, damit sie knackig bleiben. Rucola, Brunnenkresse und Minze zupfen, in eine Schüssel geben. Fenchel und Sellerie abtropfen lassen, mit den Frühlingszwiebeln hinzufügen, einige Kapernlake dazugeben. Alle Zutaten mischen
Den Thunfisch auswickeln, mit einem scharfen Messer quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter für das Dressing fein hacken und vermischen. Den Thunfisch auf dem Salat anrichten und mit Dressing übergießen

Scampi Americane

- | | |
|--|--|
| 1 Zwiebel | abziehen, in feine Würfel schneiden |
| 1 Knoblauchzehe | abziehen, zerdrücken |
| 4 Tomaten | in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen, Tomatenfleisch würfeln |
| 1 EL Butter | zerlassen, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Tomatenwürfel andünsten, mit |
| 1 TL Mehl | bestäuben |
| 100 ml Weisswein | hinzugiessen, unter Rühren zum kochen bringen, ca. 10 Min. kochen lassen |
| 1 Becher Creme fraiche | |
| 200 gr. Grosse Scampi
(ohne Schale) | unterrühren, aufkochen lassen, mit |
| Salz, weissem Pfeffer | |
| Cayennepfeffer | |
| Speisewürze | abschmecken |
| Dill | garnieren |
| Garzeit: | 25-30 Min. |
| Beigabe: | Schwarzer Piemont Reis |

Fischfilets in der Mandelhülle mit Saisongemüse

Sauce:

- 1 Schalotte
- 1 TL Butter
- 2 dl Champagner, Prosecco oder ein anderer Schaumwein
- 1 ½ dl Rahm
- wenig abger. Zitronenschale, einige Tropfen Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Schalotten schälen und fein hacken. In der heissen Butter glasig dünsten, dann mit Champagner ablöschen und diesen auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen.

Den Rahm beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Noch so lange lebhaft einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit etwas abger. Zitronenschale, wenig Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Sauce beiseite stellen.

Fisch: (je nach Angebot)

- 400 gr. Fischfilets
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 200 gr. Mandelblättchen
- 2 Eier
- 100 gr. Mehl
- Bratbutter zum Braten

Die Mandelblättchen in einen tiefen Teller geben und grob zerbröseln. Die Eier in einen zweiten tiefen Teller aufschlagen und sehr gut verquirlen. Das Mehl in einem weiteren Teller bereitstellen. Den Backofen auf 100m Grad vorheizen und eine Platte miterwärmen.

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, dann zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Mandeln wenden, dabei die Panade gut andrücken.

In einer beschichteten Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Filets in 3-4 Portionen auf mittlerem Feuer auf jeder Seite 2 Minuten braten, auf vorgewärmte Platte geben und ungedeckt im 100 Grad heissen Ofen warm stellen, bis aller Fisch gebraten ist.

Zum Servieren die Filets mit der Sauce umgiessen.

Beerencreme

(Zutaten für 2 Personen)

100 gr. Tiefgekühlte Beeren-	2 EL. Milch
mischung, angetaut	15 gr. Mini Meringues,
2 EL. Zucker	grob zerbröckelt
1 EL. Zitronensaft	1 dl. Cremefine zum Schlagen
100 gr. Mascarpone	einige tiefgekühlte Beeren,
1 EL. Honig	aufgetaut, zum Verzieren

Beeren mit Zucker und Zitronensaft in einem Pfännchen aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, etwas abkühlen, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mascarpone, Honig und Milch darunterrühren.

Cremefine steif schlagen, 1/3 davon zur Creme geben, gut verrühren. $\frac{3}{4}$ Beerencreme, Meringues und $\frac{3}{4}$ Cremefine in Dessertgläser füllen.

Restliche Beerencreme und Cremefine draufgeben. Gläser mit Folie bedecken, 1 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren mit Beeren verzieren