



# Einladung zum Kochabend

Robert Knobel Schiltweg12 8752 Näfels Tel. 055 612 32 91 / G 055 647 48 93

---

Liebe Kochkollegen

Möchte Euch ganz herzlich zum nächsten Kochabend einladen.

Datum : Freitag, 24. März 2017  
Zeit : 19.00 Uhr  
Wo : Rautischulküche in Oberurnen

## Menü

*Karottensuppe mit Topping*

*Rotbarschfilet auf Gemüse*

*Zwetschgenring mit Vanillesauce*

Abmeldung bitte bis Mittwochabend 22.03.2017 bei Robert Knobel

Telefon Privat : 055 612 32 91 /079 661 41 61  
Telefon Geschäft : 055 647 48 93  
E-Mail : [rknobel@seilbahnen.ch](mailto:rknobel@seilbahnen.ch)

Wünsche noch eine schöne Woche  
Röbi Knobel

ICH GLAUBE NICHT, DASS ER DAS MIT  
„AUSGEWOGENER ERNÄHRUNG“ GEMEINT HAT!



# Karottensuppe mit Topping

---

**Zutaten :** 4 Personen

4 Personen	Artikel
600 gr	Karotten
1 Stück	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
8 dl	Gemüsbouillon
25 gr	Haselnüsse
40 gr	Bündnerfleisch
4 Zweige	Oregano
4 EL	Creme fraiche
	Pfeffer, Salz
	Olivenoel



## **Zubereitung :**

1. Zwiebeln hacken, Karotten in Scheiben schneiden und alle sin Öl andünsten
2. Mit Bouillon ablöschen und 2m Minuten zugedeckt weich kochen
3. Inzwischen Haselnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Fleisch in Würfelchen schneiden und ebenfalls mitbraten. Oregano dazu zupfen und Pfanne vom Herd nehmen.
4. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Suppe in Teller verteilen. Mit Creme fraiche und Haselnuss-Topping servieren.

# Rotbarschfilet auf Gemüse

## Zutaten: für 4 Personen

### Für den Fisch:

4 Scheiben Rotbarschfilet ( ca. 600-700g )  
Salz  
Weißer Pfeffer  
Zitronensaft  
2 EL Mehl

### Für das Gemüse:

1 - 2 Lauchstangen  
2 große Karotten  
1 Zucchini  
1 gehäufte EL gehackter frischer Ingwer  
4 EL helle Sojasoße  
3 EL trockener Sherry  
1 Messerspitze Speisestärke

### Für die Currysoße:

30 g Butter  
30 g Mehl  
350 ml Brühe  
200 ml süße Sahne  
2 TL Currypulver  
Salz und weißer Pfeffer  
4 - 6 EL trockener Weißwein



## Zubereitung:

Bei diesem Rezept Rotbarschfilet auf Gemüse, zuerst die Karotten, Lauch und Zucchini in feine lange Streifen schneiden. Den Ingwer schälen , fein hacken. In einer Tasse Sojasoße mit Stärkemehl und Sherry mischen und zum Ablöschen für das Gemüse zur Seite stellen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen. Auf ein großes Teller legen und auf beiden Seiten mit Zitronensaft , Salz und Pfeffer würzen. Gut 15 Minuten einziehen lassen.

**Für die Currysoße** in einem Topf Butter schmelzen, von der Herdplatte ziehen, das Currypulver einrühren. Kurz auf die heiße Herdplatte zurück, erwärmen, aber nicht braten. Wieder zur Seite ziehen, das Mehl mit Hilfe eines Schneebesens einrühren und mit Brühe ablöschen. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen und auf kleiner Flamme noch 5 Minuten langsam köcheln lassen. 200 ml Sahne, Salz und weißer Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Mit Weißwein abschmecken. Die Soße kurz vor dem Servieren mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen.

**In einer Pfanne** etwas Öl erhitzen, zuerst die Karotten, danach die Zucchini, den Lauch und den gehackten Ingwer anbraten und unter ständigem Rühren ca. 3 - 4 Minuten knackig braten. Mit der vorbereiteten Sojasoßenmischung ablöschen und warm halten.

**Zuletzt die Fischfilets**, welche kurz vor dem Braten ganz leicht in Mehl gewendet werden, in einer Öl – Butter-Mischung auf beiden Seiten braten. Zum Servieren zuerst etwas Gemüsemischung auf den Teller geben, darauf die Fischfilets legen. Zusammen mit gekochtem Wild- oder Basmatireis und der Currysoße servieren.

# Zwetschgenring mit Vanillecreme.

## Für 4 Personen

- 3 dl Rotwein
- 2 dl Apfelsaft
- 50 g Rohrzucker
- 1 Zimtstengel
- 24 Dörrzwetschgen

## Creme:

- 3,5 dl Milch
- 1 EL Maizena
- 2 EL Zucker
- 2 Eier
- 1 Vanillestengel, aufgeschnitten
- 1,5 dl Rahm, geschlagen



In einer Pfanne Rotwein, Apfelsaft, Zucker und Zimt aufkochen. Dörrzwetschgen beigegeben. 30 Minuten köcheln. Zugedeckt auskühlen lassen.

Für die Vanillecreme Milch, Maizena, Zucker und Eier in einer Pfanne gut verrühren. Vanillestengel dazugeben. Alle Zutaten unter stetigem Rühren soweit erhitzen, bis die Flüssigkeit zur Creme gebunden ist. Nicht kochen.

Auskühlen lassen, den Vanillestengel entfernen. Rahm darunterziehen.

Je 6 Zwetschgen ringförmig auf Desserttellern anrichten. In die Mitte des Zwetschgenringes eine Portion Vanillecreme geben und mit Rotweinjus umgiessen.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 400 kcal, 7g Eiweiss, 19g Fett, 37g Kohlenhydrate