M E N U E

AVOCADOSALAT MIT THON

***

FLUNDERN GEFUELLT MIT SPINAT

***

SALZKARTOFFELN

***

BIRNEN-JALOUSIEN

AVOCADOSALAT MIT THON

Zutaten: 4 (3) Personen:

Sauce:
Saft von 1 (3/4) Zitrone
(1,5) 2 Essl. Majonnaise
(2) 3 Essl. Kaffeerahm
(3/4) 1 Teel. Senf
(1/3) 1/2 Teel. Dill
(3/4) 1 Essl. Ketchup
1/4 Teel. Worcestershire-Sauce
1 Prise Cayenne-Pfeffer
(1 Kl.) 1 Dose Thon (120 g)
(40 g) 50 g Baumnusskerne
1 Avocado (ca. 250 g)
Zum Anrichten:
Kopfsalatblätter

Zubereitung:

Sauce: Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten mischen. Oel vom Thon abgiessen. Thon mit einer Gabel fein zerzupfen. Baumnusskerne in Stück brechen. Avocado schälen, Fruchtfleisch in ca. 1 cm grosse Würfeli schneiden, sofort mit der Sauce vermischen. Alle übrigen Zutaten beigeben, mischen.
Salatblätter waschen, Salat darauf anrichten, mit Paprika bestreuen.

FLUNDERN GEFUELLT MIT SPINAT

Zutaten für 4 (3) Personen:

(400) 600 g Flundernfilets, frisch oder tiefgekühlt
(3/4) Saft von 1 Zitrone
(1/3) 1/2 Teel. Salz
(200) 250 g Spinat, tiefgekühlt
(1/3) 1/2 Teel. Salz
(1,5) 2 dl Weisswein

Zum Bestreuen:

(30) 50 g Reibkäse

Sauce:

(2) 3 gestrichene Essl. Mehl (30 g) (2 cj)
(1,5) 2 Essl. Butter (30 g) (2 cj)
(2) 3 dl Milch
1/8 Teel. Muskat / 1/8 Teel. Pfeffer
1/4 Teel. Salz
(1,5) 20 g Butter für Flöckli

Zubereitung:

Tiefgekühlte Flundernfilets 3-4 Stdn, auftauen lassen. Gratinform befetten.
Zitrone auspressen. Filets mit Saft beträufeln, mit 1/2 Teel. Salz bestreuen.
Spinat etwas antauen lassen, in Pfanne geben, auftauen und erhitzen. Spinat salzen. Backofen auf 180° C. vorheizen.
Jedes Fischfilet mit Spinat blegen und aufrollen. Die Fischröllchen in die Form stellen, Wein darüber giessen. Die Form für ca. 10 Min. in den Ofen geben.
Sauce: Butter in kleinem Pfännchen schmelzen, Mehl beigeben, mit Schwingbesen rühren, Milch beigeben, unter Rühren aufkochen lassen. Würzen. Sauce über die Fischrollen giessen, mit Käse bestreuen, Butterflöckli darübergeben. Im Ofen weitere 25 Min. backen.

SALZKARTOFFELN

Zutaten: 4 (3) Personen)

(1/1) 2 dl Wasser
(1/3) 1/2 Teel. Salz
400) 500 g Kartoffeln

Wasser und Salz zum Kochen bringen.
Kartoffeln schälen, in nicht zu kleine Stücke schneiden, ins kochende Salzwasser geben und je nach Grösse 8-15 Min. garkochen.
Zum Anrichten das Salzwasser abgiessen, einige Butterflöckli darübergeben.

BIRNENJALOUSIEN (für 6-8 Stk.)

250 g Blätterteig
2 Essl. gemahlene Haselnüsse
2 Birnen
wenig Zitronensaft
1-2 Essl. Quitten- oder Himbeergelée
1 Ei, zum Bestreichen
Puderzucker

Zubereitung:

Blätterteig ca. 1/2 cm dick auswallen, in 6-8 Rechtecke schneiden.
In der Mitte der Rechtecke mit der Gabel einige Male einstechen.
Mitte mit wenig Haselnüssen bestreuen.
Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in gleichmässige, dünne Schnitze schneiden. Es ist darauf zu achten, dass neben den Früchten ein fingerbreiter Rand freibleibt. Ei zerquirlen, den Rand mit Ei bestreichen.
Die Jalousien bei 220° C. ca. 15 Min. backen.
Nach dem Backen sofort vom Blech lösen.
Das Gelée in kleinem Pfännchen erhitzen, die noch heissen Früchte damit bepinseln. Vor dem Servieren die Jalousien mit Puderzucker bestäuben.