Kochkurs Männerriege Zofingen

13. Dez. 1994

M E N U : (FISCHGERICHTE)

LAUWARMER FISCHSALAT MIT AVOCADO

***

FILETS DE SOLE A LA MOUTARDE od.

GEBRATENE LACHSTRANCHEN MIT GEMÜSE-JULIENNES UND MORCHELN

*

WILDREIS-MIX

***

WALDBEEREN-GRATIN

alle Rezepte für 4 Personen!

LAUWARMER FISCHSALAT MIT AVOCADO

Zutaten:

300 g feste Fischfilets (z.B. Dorsch, Seeteufel usw.)
Sud:
2 dl Wasser
1 dl Weisswein
Saft von 1/2 Zitrone
1 kleine Zwiebel
2-3 Pfefferkörner
1/4 TL Salz

50 g Endivien-Salat (Frisée)
50 g Cicorino-rosso
50 g Champignons, frisch
1 Avocado
etwas Zitronensaft
1 kleine Zwiebel (nach Belieben)

Salat-Sauce:
Saft von 1/2 Zitrone oder
2 EL Weisswein-Essig
Pfeffer, Paprika, Salz
3-4 EL Olivenöl
1 TL Schnittlauch, gehackt

Zubereitung:

Fischfilets in 2-3 cm grosse Würfel schneiden.
Für den Sud alle Zutaten in Pfanne aufkochen lassen. Fischwürfel hineingeben und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen, dann Fisch abtropfen lassen.
Die Blattsalate waschen, rüsten, auf 4 Teller anrichten.
Champignons putzen, blättrig schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und dieses sofort mit wenig Zitronensaft beträufeln. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden.
Die Fischwürfel mit den Champignons, den Avocados und den Zwiebelringen mischen und mit 3/4 der Salatsauce anmachen. Auf die Blattsalate anrichten, restl. Salatsauce über die Salatblätter träufeln, mit Schnittlauch bestreuen, sofort servieren.

FILETS DE SOLE A LA MOUTARDE

Zutaten:

ca. 600 g Sole-Filets
wenig Pfeffer und Salz
1/4 TL Dijon-Senf
Saft von 1/2 Zitrone

1 kleine Zwiebel
2 EL Bratbutter
1,5 dl Weisswein
1-2 EL Senf, mild
1-2 TL Dijon-Senf
1/2 dl weisser Wermouth
1 Becher Saucen-Halbrahm
ev. 1 TL Maizena

Zubereitung:

Die Fischfilets beidseitig mit Pfeffer und Salz leicht würzen und mit wenig Dijon-Senf bestreichen. Filets auf Teller legen und zugedeckt ca. 30 Min. marinieren lassen.
Inzwischen die Zwiebel sehr fein hacken.
1 EL Brat-Butter in Pfanne erhitzen. Fischfilets in 2 Portionen pro Seite bei mässiger Hitze 3-5 Min. braten, auf Platte anrichten und warmstellen.
Die gehackte Zwiebel im Bratfond kurz andämpfen, mit dem Weisswein ablöschen. Senf und Wermouth zugeben, gut verrühren. Den Saucenrahm in den Fond einrühren und kurz aufkochen lassen (nicht lange

kochen, Senf wird sonst bitter). Wenn die Sauce zu dünn ist, etwas Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren und zur Sauce geben und nochmals kurz aufkochen lassen.
Zum Schluss die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken, über die Fischfilets verteilen und sofort servieren. Mit etwas gehacktem Schnittlauch garnieren.

GEBRATENE LACHSTRANCHEN MIT GEMÜSE-JULIENNES UND MORCHELN

Zutaten:

4 Lachstranchen, frisch (à ca. 200 g)
Pfeffer, Salz
Saft von 1/2 Zitrone

1 Btl. Morcheln getrocknet (20 g)
50 g Lauch
80 g Rüebli
100 g Chinakohl oder Wirz

1 TL Mehl
1-2 EL Erdnussöl
ca. 1 dl Weisswein

Zubereitung:

Die Lachstranchen beidseitig würzen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ca. 30 Min. marinieren lassen.
Die Morcheln mind. 20 Min. in lauwarmes Wasser einweichen, dann das Einweichwasser abgiessen und die Morcheln und fliessendem Wasser sehr gründlich waschen. Kleinere Morcheln ganz lassen, grössere halbieren od. vierteln.
Lauch waschen, in sehr dünne Ringe schneiden. Rüebli schälen, in sehr feine Streifen schneiden. Chinakohl (od. Wirz) waschen, ebenfalls in sehr dünne Streifen schneiden.
Die Lachstranchen mit Küchenpapier trockentupfen, wenig Mehl daraufstäuben.
Oel in Bratpfanne erhitzen, Lachstranchen darin pro Seite 3-4 Min. anbraten, herausnehmen. Morcheln und Gemüse zum Fond geben, ca. 5 Min. andämpfen, leicht salzen. Weisswein dazu giessen, Lachstranchen darauflegen. Pfanne zudecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dämpfen. Gemüse und Fisch zusammen auf Platte anrichten.

WALDBEERENM-GRATIN

Zutaten:

wenig Butter für die Form

2 Pkte. Waldbeeren, tiefgekühlt (à 210 g)
3 Eier
3-4 EL Zucker
2 EL Maizena
abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Zitrone
wenig Puderzucker

Zubereitung:

Backofen auf 250°C vorheizen.
Eine flache Gratin-Form mit Butter ausstreichen, die Beeren (noch tiefgekühlt) hineingeben.
Die Eier trennen, Eigelbe mit Zucker und abger. Zitronenschale mit dem Mixer schaumig rühren. Maizena mit dem Zitronensaft glattrühren, zur Eimasse geben.
Eiweiss zu Schnee schlagen und abwechselnd mit dem Maizena unter die Eimasse ziehen.
Die Masse sofort über die Beeren giessen und in die Ofenmitte schieben.
Während 6-8 Min. gratinieren (bis Oberfläche leicht braun ist).
mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.