

Zweifarbiger Spargelsalat

Für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten

je 500 g grüne und weisse Spargeln
2 dl leichte Gemüsebouillon
1 Bund Radieschen
1 hart gekochtes Ei
1 Bund glattblättrige Petersilie
2 Esslöffel Kürbiskerne

Sauce:

1 dl Spargelsud
2 Esslöffel saurer Halbrahm
2 Esslöffel Rahm
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Weissweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Die Enden beider Spargelsorten grosszügig um etwa 1/3 kürzen. Die weissen Spargeln schälen, grüne Spargeln je nach Frische ungeschält belassen oder nur gerade an den Enden schälen. Die weissen Spargeln auf den Boden einer weiten Pfanne geben, darüber die grünen Spargeln legen. Die Bouillon dazugliessen und die Spargeln zugedeckt weich garen. Nach 8 Minuten Garzeit prüfen, ob die grünen Spargeln bereits knackig weich sind. Herausnehmen, die weissen Spargeln je nach Dicke noch 3–5 Minuten länger kochen lassen. Dann ebenfalls sorgfältig herausheben. 1 dl Spargelsud abmessen und für die Sauce beiseitestellen.
2. Während die Spargeln garen, die Radieschen rüsten und in Stifte schneiden. Das Ei schälen und hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten.
3. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Die Petersilie beifügen.
4. Dicke Spargelstangen der Länge nach halbieren, dann alle Stangen schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Mit gut der Hälfte der Sauce mischen. Auf Tellern anrichten. Die Radieschenstifte, das Ei und die Kürbiskerne darüber verteilen und alles mit der restlichen Sauce beträufeln.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch zum Garen der Spargeln je nach Pfannengrösse 1½–2 dl Bouillon, für den Salat 1 hart gekochtes Ei verwenden.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch zum Garen der Spargeln je nach Pfannengrösse 1–1½ dl Bouillon, für den Salat 1 hart gekochtes Ei verwenden. Sauce in der 2-Personen-Menge zubereiten.

Forelle blau

für 4 Personen

Ganz frische Forellen biegen sich beim Kochen sehr stark, und die Haut reißt an mehreren Stellen. Dem kann man teilweise vorbeugen; Rückgrat mit Schere von der Innenseite her hinter dem Kopf und vor dem Schwanz durchschneiden.

Zutaten

Einfacher Sud:

Ca. 1 ½ lt. Wasser

2 dl Weinessig

2 Kräuterzweiglein, Bsp. Estragon, Dill, Thymian

1 Zwiebel, besteckt mit wenig Lorbeer und 1 Nelke

2-3 Zitronenscheiben

einige weiße Pfefferkörner, zerdrückt

2 TL Salz

Zubereitung

Alles in einer passenden Pfanne ca. 15 Minuten offen köcheln, Hitze reduzieren, ausgespülte Forellen in den nicht mehr kochenden Sud legen und 10 – 15 Minuten ziehen lassen.

Garprobe:

Rücken- oder Kiemenflossen lassen sich leicht herausziehen. Beim Herausnehmen gut abtropfen oder kurz auf Serviette legen, auf vorgewärmte Teller anrichten.

Servieren:

Mit flüssiger Butter und Zitronenschnitzen

Pochieren

Für 4 Personen

Schonende Zubereitung für Filets und Tranchen. Zugedeckt auf Schalotten- oder Gemüsebett mit wenig Weisswein und Gemüsebouillon oder fischfond bei sanfter Hitze garen. Die Garzeit ist kurz, hängt ab von der Filet- oder Tranchendicke. Flüssigkeit für die Sauce verwenden.

Zutaten:

4 Lachsforellen-Filets, ohne Haut (je ca. 150 gr)
1 EL Margarine oder Butter
3-4 Schalotten
1-2 Fenchel, Lauch oder Rübli, in Streifen
etwas Petersilie, gehackt
1 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon oder Fischfond
wenig Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schalotten, Gemüse und Petersilie in weiter Pfanne (Bratpfanne) in Margarine oder Butter andämpfen, Flüssigkeit beifügen, aufkochen Hitze reduzieren, 1-2 Minuten köcheln. Filets begeben, würzen, ohne zu wenden, zugedeckt ca. 5 Minuten pochieren. Flüssigkeit in kleiner Pfanne absieben, Fisch und Gemüse zugedeckt stehen lassen (Pfannenwärme hält Fisch warm)

Buttersauce:

Abgesiebte Pochierflüssigkeit
75 g kalte Butter, in Stücken
wenig Salz und Pfeffer

Flüssigkeit bis auf ca. 3 EL einkochen, Herdplatte ausschalten. Butter portionenweise begeben. Darauf achten, dass die Sauce nur heiss wird. Sie darf nicht kochen. Würzen und über die auf vorgewärmten Tellern angerichteten Filets verteilen. Mit dem Gemüse oder mit einigen blanchierten, zu einem Knoten geschlungenen Lauchstreifen garnieren.

Braten in der Pfanne

Für 4 Personen

Für frische oder tiefgekühlte Filets, für Tranchen und kleinere ganze Fische. Für zarte Filets beschichtete Pfanne verwenden. Dünne Filets heisser braten als Tranchen und ganze Fische.

Fischfilets à la menière

z.B. frische Egli, Forellen- oder Felchenfilets oder Tiefkühlfilets. Mit Zitronensaft marinieren. Vor dem Braten mit Haushaltspapier trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, Rest gut andrücken. Filets bei guter Hitze in Margarine oder Gourmetutter schnell beidseitig braten, je nach Dicke der filets 2 – 5 Minuten. Fischtranchen 8 – 10 Minuten: Hitze nach dem Anbraten reduzieren

Servieren:

Mit gehackter Petersilie bestreuen, mit flüssiger Butter betreufeln, mit Zitronenschnitzen garnieren. Statt Petersilie gröstete Mandelscheiben darüberstreuen.

Joghurtcreme mit Erdbeer-Balsamico-Coulis

Für 4 Personen

Zutaten

500 gr Joghurt nature
100 gr Puderzucker
Saft von 2 Zitronen
Mark einer Vanillestange
4 Blätter Blattgelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
2 dl Rahm, steifgeschlagen

Erdbeersalat:

150gr Erdbeeren, gewaschen, in kleine Würfel geschnitten, Saft ½ Zitrone
4 EL Zucker

Coulis:

200 gr Erdbeeren gewaschen
1 cl alten Balsamico-Essig, Mark einer halben Vanillestange
4 EL Zucker

Garnitur:

4 Minzezweige

Zubereitung

Joghurtcreme – vorbereiten

Den Joghurt, den Puderzucker, den Zitronensaft und das Vanillemark vermischen.
Die Gelatine ausdrücken, mit wenig Wasser auflösen und unter die Creme rühren.
Den Rahm unterheben, die Mass in einen Spritzsack füllen und im Kühlschrank kurz stocken lassen.

Erdbeersalat – vorbereiten

Die Erdbeerwürfel mit dem Zitronensaft und dem Zucker marinieren

Erdbeercoulis – vorbereiten

Die Erdbeeren mit dem Balsamico Essig, dem Vanillemark und dem Zucker pürieren.

Anrichten:

Die Joghurtcreme mit Hilfe des Spritzsackes in die Gläser verteilen, kalt stellen und stocken lassen. Den Erdbeersalat auf die Joghurtcreme verteilen und mit je vier EL Erdbeercoulis bedecken. Die Gläser auf einem Tablett servieren und nach Belieben mit Minzezweigen garnieren.