

Safran Muschelsuppe

Für 4 Personen als Vorpeise

Zutaten:

800 g Miesmuscheln
1 Schalotte
4 mittlere Rüebli
2 Esslöffel Butter
2 dl Weisswein
3 dl Fischfond oder Gemüsebouillon
1 Briefchen Safran oder 8-10 Safranfäden
1 dl Doppelrahm
150 g Crème fraîche
2 Bund Schnittlauch
2 Esslöffel Limonensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Miesmuscheln unter fliessend Wasser gründlich spülen und wenn nötig entbarten, d.h. eingeklemmte "Fäden" entfernen. Beschädigte oder geöffnete Muscheln unbedingt wegwerfen, da sie verdorben sind.
2. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Rüebli schälen und sehr klein würfeln.
3. In einer grossen Pfanne die Butter schmelzen. Die Schalotten darin glasig dünsten. Rüebli hineingeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein und dem Fischfond oder der Bouillon ablöschen. Safran beifügen. Den Sud zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.
4. Die Muscheln dazugeben und alles zugedeckt weitere 5 Minuten kochen lassen.
5. Die Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben. Leicht abkühlen lassen, dann das Muschelfleisch auslösen.
6. Doppelrahm und Crème fraîche zum Muschelsud geben und die Suppe nochmals 5 Minuten lebhaft kochen lassen. Zuletzt den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden und die Suppe mit Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Muscheln beifügen und nur noch kurz heiss werden lassen. Die Suppe sofort servieren.

Fenchelsalat mit Rucola und Bündnerfleisch

Für 6 Personen als Vorspeise

Für 4 Personen als Mahlzeit

Zutaten:

100 g Rucola
80 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 Teelöffel Fenchelsamen
1 Schalotte
2 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Orangensaft
1 Esslöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Esslöffel Olivenöl
4 mittlere Fenchel
100 g Bündnerfleisch, hauchdünn geschnitten
80 g grüne oder schwarze Oliven

Zubereitung:

1. Den Rucola waschen, gut abtropfen lassen, dann sehr grob schneiden.
2. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zuerst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser oder mit dem Wallholz in einem kleinen Beutel grob zerstoßen. Die Schalotte schälen und fein hacken.
3. Für die Sauce Essig, Orangen- und Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl beifügen und alles zu einer sämigen Sauce mischen. Die Schalotte unterrühren.
4. Den Fenchel rüsten, dabei schönes Grün beiseite legen. Die Knollen der Länge nach halbieren und den Strunk leicht herausschneiden. Den Fenchel auf einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben raffeln oder mit einem scharfen Messer hauchfein schneiden. Sofort mit der Sauce mischen.
5. Das Fenchelgrün fein hacken und zum Fenchel geben.
6. Zum Servieren den Rucola, die Dörrtomaten und die Fenchelsamen unter den Fenchel mischen und diesen in tiefen Tellern anrichten. Mit Bündnerfleisch und Oliven garnieren.

Fischfilets an leichter Cognac-Pfeffer-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Schalotten

150 g Cherrytomaten

Salz

1 gehäufte Esstabelle eingelegter grüner Pfeffer

1/2 Bund Estragon

ca. 600 g festfleischige weisse Fischfilets, z.B. Seeteufel, St.-Pierre oder Steinbutt

2 Esstabelle Bratbutter

1/2 dl Cognac

1 dl Weisswein

100 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln und leicht salzen. Den eingelegten Pfeffer in ein Siebchen geben, kurz warm spülen, dann im Mörser gut zerstoßen oder mit dem Zwiebelhacker zerkleinern. Den Estragon fein hacken.
3. Die Fischfilets wenn nötig als Medaillons auslösen (Seeteufel) oder in breite Stücke schneiden. Leicht salzen.
4. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen. Die Fischfilets hineingeben, sofort auf mittlere Hitze reduzieren und die Stücke auf jeder Seite etwa 1 1/2 Minuten braten; sie sollen noch leicht glasig sein. Sofort auf die vorbereitete Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen warm stellen.
5. Restliche Bratbutter zum Bratensatz geben und die Schalotten darin andünsten. Den Pfeffer beifügen, mit Cognac und Weisswein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann die Crème fraîche mit 2-3 Esstabelle heisser Saucenflüssigkeit verrühren und dazugeben. Cherrytomaten und Estragon beifügen und alles noch 2-3 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken und über die Fischfilets verteilen. Sofort servieren.

Als Beilage schmecken Salzkartoffeln oder Trockenreis.

Bananen in der Folie mit Ingwer und Passionsfrucht

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Limone
- 1 Orange
- 1/2 Vanillestängel
- 1 baumnussgrosses Stück Ingwer
- 4 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Passionsfrüchte
- 1 Esslöffel Rum
- 4 kleinere Bananen
- 4 grosse Stücke Alufolie von 30 x 40 cm

Zubereitung:

1. Die Schale von Limone und Orange fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Den Vanillestängel der Länge nach aufschneiden und die Samen herauskratzen. Den Ingwer schälen und ganz fein hacken oder reiben.
3. In einer kleinen Pfanne Limonen und Orangensaft, Vanillesamen, Ingwer und Zucker einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und den Honig beifügen. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und zur Honigflüssigkeit geben. Den Rum ebenfalls dazugeben.
4. Die Bananen schälen. Je 1 Banane auf 1 Stück Alufolie legen und etwas Passionsfrucht-Ingwer-Sauce darüber verteilen. Die Folien zu Paketen verschliessen und diese auf ein Blech legen.
5. Die Bananen im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 15-20 Minuten backen. Die noch heissen Folienpakete auf 4 Teller geben; jeder Gast öffnet das Paket am Tisch selber. Nach Belieben kann dazu 1 Kugel Vanille-, Kokos- oder Schokoladenglace serviert werden.