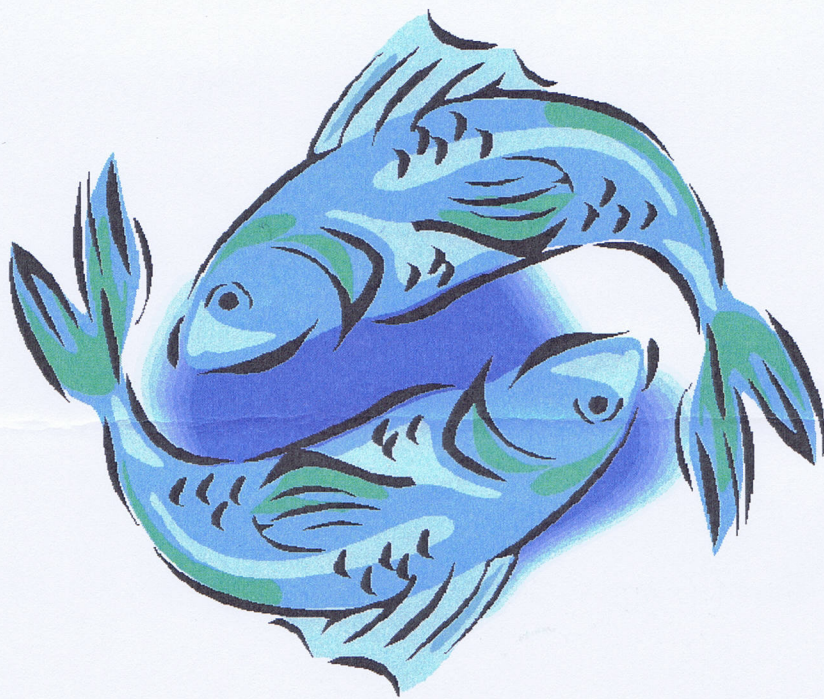


Gourmet 12

Menü "Fisch" 7. November 2011

Peter L. & Salvi



Forellen-Rahm-Suppe

Jakobsmuschel auf Ratatouille

Tintenfisch-Salat

Fisch auf Lauchbett im Blätterteig

Profiteroles / Windbeutel

Forellen-Rahm-Suppe

Arbeitszeit: Vor- & Zubereitung ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

1 Esslöffel	Margarine oder Butter	in einer Pfanne warm werden lassen
4 Stängel	Stangensellerie, in Streifen	
1	Rüebli, fein gewürfelt	
1	Zwiebel, fein gehackt	
1	Knoblauchzehe, gepresst	
1 Teelöffel	Curry	alles zugeben, andämpfen
1,5 Esslöffel	Mehl	darüberstäuben
1.5 dl	Weisswein	
3 dl	Gemüsebouillon	zugeben, aufkochen, auf kleinem Feuer weich kochen, im Mixer pürieren, in die Pfanne zurückgeben
	1/2 dl trockener Vermouth (z.B. Noilly Prat)	
Salz/Pfeffer	nach Bedarf	zugeben, würzen
1.5 dl	Rahm, flaumig geschlagen	zur Suppe geben, nur noch heiss werden lassen
2	geräucherte Forellenfilets	würfeln, in Tassen verteilen, Suppe darübergeben, mit Dill garnieren

Croutons: 6 Toastbrotsscheiben in beliebige Formen, z.B. Fisch usw., ausstechen und toasten



Jakobsmuschel auf Ratatouille

Arbeitszeit: Vor- & Zubereitung ca. 25 Min.
Backen ca. 20 Min.

Zutaten für 8 Schalen:

- 1 Zucchini, in Würfeli
- 1 gelbe Peperoni, in Würfeli
- 1 Tomate, entkernt, in Würfeli
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Esslöffel Thymianblättchen
- 1/2 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer

alles in einer Schüssel mischen, in die Muschelschalen verteilen, auf Blech stellen

Backen ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen

1/2 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen

- 4 Jakobsmuscheln (je ca.40 g) quer halbieren, beidseitig je ca. 1 Min. braten mit Salz und Pfeffer würzen, in die Muschelschalen verteilen, warm servieren



Tintenfisch-Salat

Arbeitszeit: Vor- & Zubereitung ca. 15 Min.
Kochen ca.30-40 min.

Zutaten für 6 Personen (Vorspeise):

1 Kg Tintenfisch frisch in heissem Salzwasser kochen bis
1 Zitrone geviertelt er weich ist (ca.30 min.) Die Festigkeit ist
allerdings ganz Ihrem Geschmack überlassen

abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden

1 rote Zwiebel, fein gehackt
4 Stängel Stangensellerie, in feine Streifen
1/2 Bund Petersilie, glatt
1 Zitrone, Saft
Olivenöl, nach Geschmack

mit dem Tintenfisch in einer Schüssel mischen, mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

den Salat kann am Vortag vorbereiten wie auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren

Hinweis: Tintenfisch gibt es auch küchenfertig tiefgefroren zu kaufen. Erst auftauen lassen, dann wie beschrieben zubereiten.



Fisch auf Lauchbett im Blätterteig

Arbeitszeit: Vor- & Zubereitung ca. 20 Min.

Backen ca. 20-30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Blätterteig
500 g	Fischfilet in Scheiben
150 g	Riso venere
300 g	Lauch
40g	Butter
100 ml	Weisswein
100 g	Vollrahm
50 g	Creme fraiche
	Salz, Pfeffer
	Muskat
	Zitronensaft
	Beurre manier oder Saucenbinder

Lauch längst halbieren, in 5mm breite Streifen schneiden und in Butter leicht andünsten. Wein, Rahm und Creme fraiche zugeben, abdecken und 5-10 min. sanft weiterkochen. Lauchgemüse leicht binden.

Kastform (Blech) einbuttern, Boden mit Blätterteig auslegen, darauf den Lauch und darüber den Fisch geben. Das Ganze wiederholen, zum Abschluss oben eine Teigplatte draufsetzen und nach Belieben mit Blätterteig verzieren.

Backen: im vorgeheizten Backofen (200°C) mit Umluft ca. 20-30 min. garen.

