

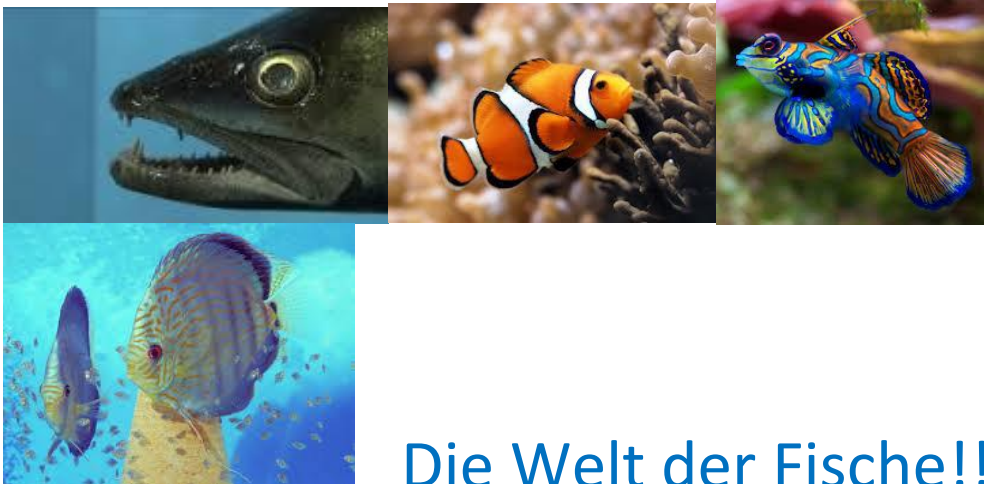


**Kurt und Rolf**

**Kochabend vom Dienstag, 3. September 2013**

Motto:

**Fischers Fritz fischt frische Fische!!!**



**Die Welt der Fische!!**

# Le Menue

Amuse bouche : Lachstartar auf Toast

Entree: Jakobsmuscheln auf Avocado- Mango- Salat  
mit Zwiebelvinaigrette

1er Course: Turbot (Steinbutt) auf Safransauce

2er Course : Loup de mer (Wolfsbarsch) mit Balsamico Steinpilzen

Dessert: Apfelkuchen mit Schlag

**Bon Appetit !!!!!**



## Lachstartar auf Toastecke



Zutaten:

- 300 g Lachs geräuchert
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer, Salz
- 1 EL Dill
- 5 Toast
- 40 g Butter
- 40 g Creme Fraiche

Lachstartar lässt sich auch in grösseren Mengen gut vorbereiten. Räucherlachs in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit frisch gepresstem Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Dill von den Stielen zupfen. Einige Dill Büschel zur Deko beiseite legen.. Restliche Dill fein hacken und mit dem Lachstartar mischen. Bis zum Servieren kühl stellen. Toast im Toaster hellbraun rösten und mit Butter bestreichen. Lachstartar darüber verteilen. Jede Scheibe Toast zuerst diagonal halbieren, dann noch einmal halbieren, so dass pro Scheibe vier Dreiecke entstehen. Creme Fraiche glatt rühren. Lachstartar auf Toastecken mit je einem Klecks Creme Fraiche und etwas frischem Dill garnieren



## Jakobsmuscheln auf Avocado-Mango-Salat mit Zwiebelvinaigrette



### Zutaten für 5 Personen

- 15 Jakobsmuscheln
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 5 EL Öl (Sonnenblumen)
- 2 EL Balsamico, roter etwas Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ½ Zitrone Saft davon
- ½ Chilischote, klein gehackt
- 1 grosse Zwiebel, rot
- 25 g Butter

### Zubereitung:

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Avocado und die Mango schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und auf Tellern abwechselnd je eine Scheibe Mango, eine Scheibe Avocado auflegen.

Die rote Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Chilischote fein hacken (evtl Kerne entfernen) und mit 1 EL Zitronensaft, Öl, Essig und Zwiebel vermischen, salzen, pfeffern sowie eine Prise Zucker zufügen und abschmecken und etwas ziehen lassen.

Die Butter in einer Pfanne erlassen und die Jakobsmuscheln darin ca 2-3 min, von jeder Seite anbraten, nicht zu lang sonst werden sie zäh.

Die Zwiebelvinaigrette über die Avocado- und Mangospalten träufeln und die Jakobsmuscheln darauf setzen.



## Turbot (Steinbutt) auf Safransauce



Zutaten: 5 filetierte Turbot  
2 ½ Bund Suppengrün  
2 ½ Pkt Safran  
2 ½ El Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
Wein (weiss)

Zubereitung Steinbutt kühl stellen, Kiemen herausschneiden. Suppengrün putzen und grob klein schneiden. Gräten und Suppengrün in einem Topf ca 1 L Wasser für 20 Min köcheln lassen, abseihen und den so entstandenen Fond auf ca ¼ L reduzieren, Filets darin für da 5 Min sanft pochieren, herausnehmen und warm halten. In dem Fond ein Briefchen Safran-Fäden „auflösen“.

Fond mit einem Löffel Creme Fraiche, Weisswein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wird eine sämigerere Sauce gewünscht noch etwas Creme Fraiche dazugeben.

Sauce auf einem gewärmten Teller geben, Filets darauf anrichten. Zur Deko abgezogene und entkernte Tomatenstückchen anlegen.



## Loup de mer (Wolfsbarsch) mit Balsamico-Steinpilzen



Zutaten:

- 5 Loup de mer mit Haut
- 12 EL Olivenoel
- 400 g Steinpilze (TK)
- 6 Bl Salbei
- 1o EL Balsamico
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Butter
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Loup de mer salzen und pfeffern, in 4 EL heissem Olivenoel zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, wenden , auf der zweiten Seite braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch noch 2 Min ziehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Zwiebelwürfel mit den gefrorenen Steinpilzen (nicht auftauen!) und einem Salbeiblatt im übrigen Olivenoel unter Wenden 2-3 min kräftig braten. Salzen, pfeffern, Balsamico darüberträufeln. Die Brühe zugießen und 3-4 Min einköcheln lassen.

Die Butter in einem Töpfchen aufschäumen lassen und rösten, bis sie leicht nussbraun ist.

Die übrigen Salbeiblätter dazugeben, kurz und knusprig rösten und salzen.

Die Fischfilets mit den Pilzen anrichten, mit der heissen Salzeibutter beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer anrichten.



## Apfelkuchen mit Schlagobers



Zutaten

- 1 ¼ Teelöffel Backpulver
- 2 ½ EL Brösel für die Form
- 1 1/5 EL Butter für die Form
- 1 Ei
- 150 g Margarine
- 250 g Mehl
- 150 g Zucker

Zutaten für den Guss

- 7 Aepfel
- 180 g Butter
- 1 Ei
- 25 g Mandlen
- 125 Mehl
- 250 g Schlagobers
- 1 EL Zitronenschale
- 125 g Zucker

### Zubereitung

1. Aus Mehl (gesiebt) Backpulver, Ei, Zucker und Maragine einen Mürbeteig kneten. Eine 26er Springform gut einfetten und mit Brösel ausstreuen. Den Teig einfüllen, gleichmässig verteilen und einen Rand von ca 3 cm hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Aepfel schälen, vierteln vom Kerngehäuse befreien und auf dem Teig verteilen
3. Für den Guss weiche Butter und Zucker, Ei und abgeriebener Zitroneschale verrühren. Mehl hinzufügen und zuletzt den geschlagenen Obers unterheben. Die Masse über die Aepfel verteilen mit Zucker und blättrig geschnittenen Mandeln bestreuen, dann backen.
4. Im vorgeheizten Ofen( bei 220G ca 35 Nin). Nach Ablauf der Backzeit den Kuchen noch 10-15 Min im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.