

Kochen im März mit Ernst Schori

12. März 2008

Hauptgang



Dessert



Salatstrauß mit Schabzigerdressing

- 1 grosser Zucchini
- 1 Prise Salz
- 4 Handvoll Schnittsalat
- Blütenblätter für die Garnitur

Sauce

- 1 dl/ 100 ml Milch
- 1/2 TL Maisstärke/Maizena
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL geriebener Schabziger
- 1 EL Senf
- 1 dl/100 ml kalt gepresstes Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 dl Kräuteressig
- 1/2 TL Kräutersalz
- weisser Pfeffer, frisch gemahlen



1. Für die Sauce die Maisstärke mit der Milch in einer Pfanne glattrühren, den Knoblauch dazupressen, Senf und Schabziger unterrühren, aufkochen, die Pfanne von der Wärmequelle nehmen.
Sauce mixen, bis sie lauwarm ist.
Zuerst das Öl, dann den Kräuteressig zugeben und aufmixen.
Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Zucchini beidseitig kappen, mit dem Sparschäler Streifen abziehen.
leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen.
3. Schnittsalat zu einem Sträußchen arrangieren, mit Zucchinistreifen umwickeln.
4. Mit der Zigersauce auf die Teller einen Spiegel giessen,
Salatsträußchen darauf anrichten, mit Blütenblättern garnieren.



Zander in der Schabziger-Mandelkruste

500 g Zanderfilets
Salz, Pfeffer
1 unbehandelte Zitrone
abgeriebene Schale und Saft
etwas Mehl
1 Freilande, verquirlt
50 g Mandelblättchen
50 g fein geriebener Schabziger
1 Schalotte, gehackt
1 EL fein gehackter Dill
1 EL fein gehackter Petersilie
2 EL helles Paniermehl
30 g Butter
2 EL Erdnussöl

Gemüse

200 g Kefen/Zuckerschoten
2 Speckscheiben in feinen Streifen
1/2 rote Chilischote, in feinen Ringen
1 Schalotte, fein gehackt
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, Meersalz
Zitronenscheiben für die Garnitur

1. Für das Gemüse Stielansatz bei den Kefen abschneiden und gleichzeitig den zähen Faden abziehen. Schoten schräg halbieren. Im Dampf kurz vorgaren. Speck in einer Bratpfanne knusprig braten. Schalotten und Chili mitdünsten, Kefen begeben, würzen. Warm halten.
2. Mandelblättchen hacken, trocken in einer Bratpfanne leicht rösten, abkühlen lassen.
3. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln.
4. Für die Panade Zitronenschale, geröstete Mandeln, Schabziger, Schalotten, Kräuter und Paniermehl mischen.
5. Fischfilets zuerst im Mehl, dann im Ei wenden; in der Mandelmasse panieren.
6. In einer Bratpfanne Butter und Erdnussöl mässig erhitzen, Fischfilets braten.
Auf dem Gemüse anrichten.

Dazu im Dampf gegarte Kartoffeln oder Trockenreis servieren.

Quarkköpfl mit Himbeercoulis

Quarkköpfl

- 1,5 dl Drinkmilch
- 1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten, ausgekratztes Mark
- 450 g Magerquark
- abgeriebene Schale von 2 Zitronen
- 1 dl Zitronensaft
- 10 EL Assugrin Süsspulver od. 4 TL Assugrin flüssig
- 5 Blatt Gelatine, in kaltes Wasser eingelegt
- 5 Eiweiss, pasteurisiert

Himbeercoulis

- 500 g Himbeeren (gefroren)
- 4 EL Assugrin Süsspulver od. 1 TL Assugrin flüssig

Milch mit dem ausgekratzten Vanillemark und der Vanilleschote aufkochen. 3 Minuten köcheln, dann auskühlen lassen. Vanilleschote entfernen.

Quark, Zitronenschale, Saft und Assugrin mit der Vanillemilch gut verrühren. Ausgedrückte Gelatine in wenig heissem Wasser auflösen und sogleich mit der Quarkcreme vermischen.

Eiweiss zu Schnee schlagen und unter die Quarkcreme heben.

Masse in kalt ausgespülte Portionenförmchen füllen und im KS fest werden lassen.

Oder: In Coup-Gläser einfüllen!

Einige Himbeeren für die Garnitur beiseite legen.

Die restlichen mit dem Assugrin aufkochen und während ca. 10 Minuten köcheln lassen. Absieben.

Köpfl aus Portionenförmchen auf Teller stürzen, mit der Sauce umgiessen, mit Himbeeren garnieren.

Dessert in Coupegläsern mit Sauce bedecken; ein Tupf Rahm und eine Beere als Garnitur.

1 Portion enthält ca. 69 kcal/ 292 kJ, 4,9 g KH, 0,8 g Fett