Soltermann's Menu
vom 09. Februar 2011

Linsensalat
Fisch-Kokos-Spiessli
Glasierti Rübeli
Wildriis
Orangen-Creme

Boner Christian

Linsensalat

Zutaten		Zubereitung
Linsen grün Wasser	150 gr 2 dl	Linsen kalt gut abspülen und im Wasser ca 30 Min zugedeckt weich kochen
Schalotte Bratspeck	1 Stk 100 gr	Schalotten hacken Speck in 1 cm breite Streifen schneiden
		Ohne Fettzugabe ca 2 min dünsten
Mango	½ Stk	Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 5 mm grosse Würfel schneiden
		Linsen, Speck und Mangowürfel mischen
Nussöl Aceto balsamico bianco Salz Pfeffer	2 EL 3 EL	Sauce mischen und abschmecken
		Sauce unter die Linsen mischen
Rucola	50 gr	Teller garnieren und Linsen darauf anrichten
Parmesan	100 gr	Mit Parmesanspäne garnieren

Fisch-Kokos-Spiessli

Zutaten		Zubereitung
Spiessli		
Lachsfilet	600 gr	In ca 2 cm Würfel schneiden
Kreuzkümmelpulver Koriander Ingwer gemahlen Salz Kokosmilch	1 TL 1 TL 1TL ½ TL 3 EL	In Suppenteller geben und gut verrühren
		Fischstücke darin wenden
Holzspiesschen	8 Stk	Fischstücke aufspiessen
Kokosraspel	30 gr	In flachen Teller geben und die Spiesschen darin wenden
Bratbutter	1 TL	In Bratpfanne erhitzen und anschliessen Hitze reduzieren Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze 6 – 8 Min rundum braten Warm stellen
Sauce		
Kokosmilch Gemüsebouillon	2 dl ½ dl	Kokosmilch und Bouillon aufkochen, Hitze reduzieren ca 5 Min köcheln lassen, abschmecken

Glasierti Rüebli

Zutaten		Zubereitung
Rüebli	600 gr	In ca 4 cm Stängeli geschnitten
Butter Rohzucker	1 EL 1 EL	Rüebli 2 Min andämpfen Zucker darüber streuen
Zitronengras	2 Stängel	Längs aufschneiden, zu den Rüebli geben
Wasser Salz	½ dl ½ TL	Zu den Rüebli geben, salzen, unter gelegentlichem wenden ca 15 min knapp weich kochen

Wildriis

Zutaten		Zubereitung
Wildreis Wasser Salz	1 Beutel 1 l 1TL	Wasser aufkochen, Hitze reduzieren Beutel beigeben bei mittlerer Hitze 18 Min köcheln lassen
		Reis in Schüssel geben und mit Gabel auflockern

Orangen-Creme

Zutaten		Zubereitung
Creme		
Orangen Citronensaft helles Marzipan Vanillestängel Maizena Eier Zucker	3-4 Stk (3 dl) 2 EL 80 gr 1 Stk 1EL 2 Stk 50 gr	Alle Zutaten in die Pfanne geben und mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zu Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und cremig wird die Pfanne sofort von der Platte nehmen und 2 Min weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, mit Folie abdecken und auskühlen lassen. 1 h kühl stellen.
Rahm	1 dl	Vor dem Servieren Rahm steif schlagen und sorgfältig unter die Creme zeihen.
Mandelkrokant		
Mandelstifte Zucker Wasser	20 gr 50 gr ½ EL	Mandel in einer Chromstahlpfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten (nicht verbrennen). Dicht auf ein Backpapier geben. Zucker und Wasser in derselben Pfanne ohne Rühren aufkochen, Hitze reduzieren und unter gelegentlichen Bewegen der Pfanne köcheln bis ein brauner Karamell entsteht. Karamell über die Mandeln giessen und 15 Min auskühlen lassen. In Stücke brechen und die Creme damit verzieren.

Quelle Hauptspeise / Dessert: Coop Zeitung