KOCHCLUB SEEDORF

KOCHEN
09. APRIL
2014

BONER CHRISTIAN

HANS-JÖRG WÄLTI

FISCH-GEMÜSE-SALAT

Für 4 Personen

100 gr. Grüne Bohnen

400 gr. Broccoli

1 kleinen Fenchel

8 Cherry-Tomaten

Sauce

1 Teelöffel scharfer Senf

1 Knoblauchzehe

Salz, schwarzer Pfeffer

Aus der Mühle

2 Esslöffel Sherryessig

4 Esslöffel

Olivenöl

300gr. Rotzungenfilet

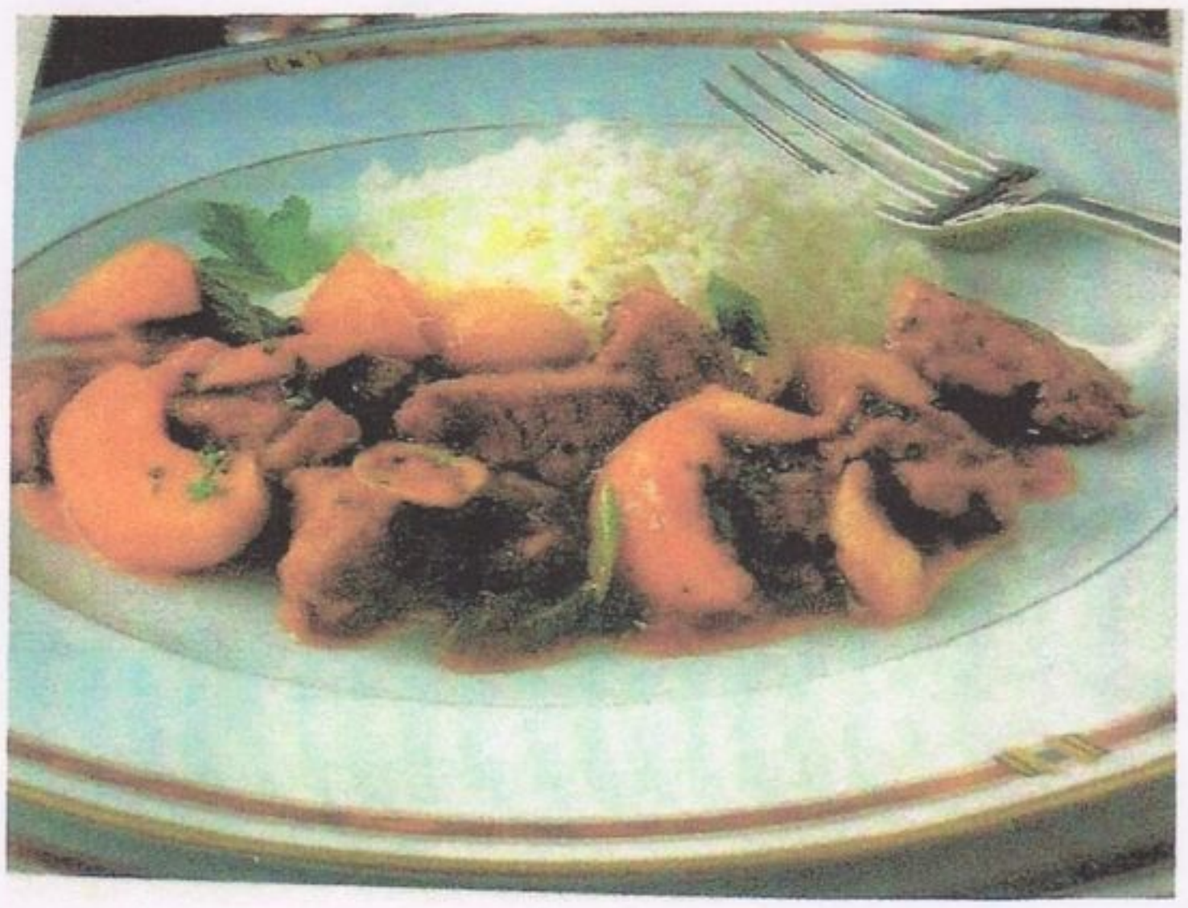
1 El. Butter

1 dl. Weisswein

8-10 schöne Basilikum Blätter

1. *Die Bohnen rüsten und in Salzwasser 5 min..kochen lassen . Abschütten gut abtropfen lassen und je nach Länge der Bohnen diese halbieren oder dritteln.*
2. *Vom Broccoli nur die kleinen Röschen verwenden. Ebenfalls in Salzwasser 3-4 min. .kochen lassen. Abschütten und gut abtropfen lassen.*
3. *Den Fenchel rüsten und in möglichst dünne Scheiben Schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.*
4. *Aus dem Senf der durchgepresste Knoblauchzehe denn Salz, denn Pfeffer, denn Essig und Öl eine sämige Sauce rühren.*
5. *Die Fischfilet quer in etwa 2 cm. breite Streifen schneiden.*
6. *Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Fischstücke kurz darin anziehen. Denn Weisswein dazugiessen und den Fisch noch kurz ziehen lassen.*

   Sobald die Fischstreifen weiss werden sorgfältig herausheben und warm stellen.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600gr. Lammrückenstrange

150gr. Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 El. Öl

Salz, Pfeffer

1 El. Tomatenmark

400ml. Lamm Fond oder Kalbs Fond

8 Aprikosen

1 Bund Frühlingszwiebeln

½ Bund Perterlig

Lammfleisch in 2x2cm.dicke Würfel schneiden. Schalotten und schälen und hacken, Knoblauch schälen und durchpressen.

Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark dazugeben, etwa 1 Min. mitbraten und danach mit Lamm oder Kalbsfond ablöschen.

Schalotten und Knoblauch dazugeben.

Aprikosen frisch oder gefroren.

Frische Aprikosen halbieren entsteinen.

Die hälfte der Aprikosen klein schneiden und in den Topf geben,

restliche Aprikosen dritteln.

Das Ragout bei mittlerer Hitze in geschlossenen Topf schmoren.

Nach 15 Min. restliche Aprikosen und Frühlingszwiebeln zum

Ragout geben und 5Min. mitkochen lassen.

Auf das Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.

LAUCHNUDELN

Für 4 Personen

1 grossen Lauchstengel

250 gr. nicht zu breite Nudeln

60 gr. Butter

1. *Den Lauch rüsten dabei dunkelgrüne Blatt-Teile entfernen. Den Stengel gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden.*

2. *Reichlich Salzwasser aufkochen, den Lauch hineingeben und kurz blanchieren (ca. 1- ½ Minuten) Abschütten und abtropfen lassen.*

3. *Die Nudeln in reichlich siedendem Salzwasser al dente kochen. Abschütten und abtropfen lassen.*

4. *In der Nudelpfanne die Butter erwärmen, den Lauch und die Nudeln beifügen und alles gut mischen. Sofort servieren.*

Was man vorbereiten kann

Der Lauch kann vorbereitet werden , die Nudeln hingegen sollten unmittelbar vor dem Servieren gekocht werden.

ZITRONENCREME MIT HIMBEEREN

Für 4 Personen

Schale von 2 Zitronen

Saft von 3 Zitronen

100 gr. Zucker

2 Becher Joghurt nature

(insgesamt 360 gr.)

4 dl Halbrahm

500 gr. Frische oder

Tiefgefrorene Himbeeren

1. *Die abgeriebene Zitronenschale den Zitronensaft, den Zucker und den Joghurt verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen.*
2. *Unmittelbar vor dem Anrichten den Rahm steif schlagen und unter die Zitronencreme ziehen.*
3. *Einige schöne Himbeeren für die Garnitur auf die Seite legen.*

Die restlichen Himbeeren sorgfältig mit der Zitronencreme mischen und in Dessertschalen anrichten.

Nach belieben ausgarnieren.

Meine Erfahrung

Verwendet man tiefgefrorene Himbeeren diese wenn möglich einzeln ausgebreitet auftauen lassen auf diese Weise verlieren am wenigsten Saft . Verwendet man Beeren, die mit Zucker Eingefroren wurden , diese auftauen lassen den Saft abschütten und die Zuckermenge in der Creme eventuell leicht reduzieren. Auch andere Beeren und Früchte zum Beispiel Erdbeeren, Brombeeren, Pfirsich, Pflaumen oder Mangos – eignen sich zum Mischen mit der Zitronencreme.

Was man vorbereiten kann

Das Dessert lässt sich gut einige Stunden im voraus zubereiten.