



Gebratene Eglifilets mit Frühlingssalat

Vorspeise für 2 Personen

50 g Löwenzahnblätter
50 g Rucola
50 g Nüsslisalat
1/2 Bund Radieschen
1 Bund Kerbel

VINAIGRETTE:

4 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Esslöffel Kräuteressig
1 Teelöffel Aceto Balsamico di Modena
Salz, Pfeffer aus der Mühle

150 g kleine Eglifilets
Salz, Pfeffer aus der Mühle
wenig Zitronensaft
ca. 30 g Mehl
50 g Butter

GARNITUR:
einige Gänseblümchen und Schlüsselblumen

1 Löwenzahn, Rucola und Nüsslisalat rüsten, waschen und trockenschwingen. Die Radieschen kalt abspülen und in feine Würfel schneiden. Zwei schöne Kerbelzweige beiseite legen, den restlichen Kerbel fein hacken.

2 Für die Vinaigrette das Öl mit dem Kräuter- und Balsamico-Essig gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Eglifilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft marinieren.

3 Mehl auf einen flachen Teller geben, die Filets darin wenden. In einer Bratpfanne Butter aufschäumen lassen. Die Fischfilets darin beidseitig goldbraun braten.

4 Die verschiedenen Salate auf Teller verteilen. Radieschen und gehackten Kerbel in die Sauce geben, über den Salat träufeln. Die Eglifilets dazulegen. Mit Kerbel, Gänseblümchen und Schlüsselblumen garnieren. Sofort servieren.

Statt Radieschen frisch gehackte Champignons unter die Salatsauce mischen. Eglifilets durch Felchenfilets ersetzen. Statt Gänseblümchen Ringelblumen, Borretschblüten oder Kapuzinerkressblüten verwenden oder mit Kresse oder Portulak garnieren.

Pro Person ca. 2243 kJ/535 kcal

Königliches Kabeljaufilet

Hauptgericht für 2 Personen
 Vorspeise für 4 Personen

1 Packung Kabeljaufilets

oder Dorsch, 400 g, tiefgekühlt, z.B. «Maripac», Premium Schnitt

2-4 Tranchen Rohschinken, ca. 20 g

8 grüne Spargeln, ca. 500 g

30 g Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 dl Gemüsefond oder

Gemüsebouillon

1 dl Rahm

1 Am Vorabend die Kabeljaufilets aus der Packung nehmen und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

2 Am nächsten Tag den Rohschinken in feine Streifen schneiden. Die Spargeln frisch anschneiden, den unteren Teil

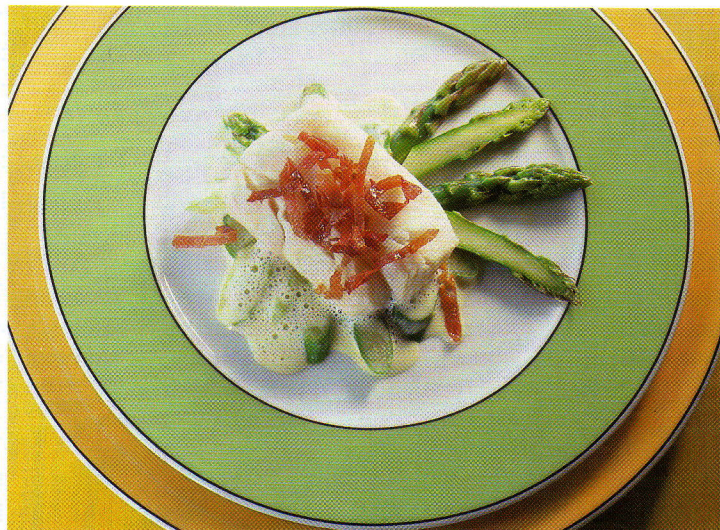
schälen. Ca. 5 cm der Spargelspitzen abschneiden und längs halbieren. Die restlichen Stangen schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

3 In einer weiten Pfanne 20 g Butter erhitzen. Spargel darin unter Rühren kurz dämpfen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüsefond und Rahm begeben. Die Fischfilets beidseitig mit Salz und wenig Pfeffer würzen und auf den Spargel legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze während 10 Minuten leise köcheln lassen.

4 Die Rohschinkenstreifen in der restlichen Butter knusprig braten. Den Fisch mit der Spargelsauce anrichten. Mit Schinkenstreifen bestreuen und sofort servieren.

Passende Beilage: Nudeln oder Reis.

Hauptgericht pro Person 2195 kJ/520 kcal
Vorspeise pro Person 1098 kJ/262 kcal



Die Fotos und Rezepte wurden von der *SAISON KÜCHE* erstellt. Bestellen Sie noch heute ein Jahresabonnement (12 Ausgaben – Fr. 22.–) oder eine Gratis-Probenummer.

Tel. 0848 877 777

email: saisonkueche@limmatdruck.ch

Internet: www.saison.ch

Gebratener Steinbutt auf Senfsauce

Für 4 Personen

500 g Steinbutt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft

50 g weiche Butter

2 EL körniger Senf

1 EL Bratbutter zum Anbraten

0,5 dl Cognac

1 dl Fischfond aus Konzentrat

2 dl Rahm

1 Bund glatte Petersilie

1 Ofen auf 70 °C vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Blech einschieben. Steinbutt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft 10 Minuten marinieren. Butter und Senf verrühren.

2 Wenig Bratbutter in einer Grill- oder Bratpfanne erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite 1 Minute anbraten. Senfbutter

über die Filets geben. Mit Cognac übergossen und sofort flambieren. Steinbutt vorsichtig mit einer Bratschaufel auf das vorgewärmte Blech geben und im Ofen warm halten.

3 Bratensatz mit Fond auflösen. Aufkochen. Rahm zufügen. Bei grosser Hitze einkochen, bis die Sauce bindet. Petersilie fein hacken. Sauce abschmecken und am Schluss die Petersilie beigegeben. Steinbutt auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit wenig Sauce überziehen.

Achtung! Vorsicht beim Flambieren! IMMER den Dampfzug ausschalten. Mit einem langen Zündholz anzünden, es kann eine grössere Flamme geben.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 24 g Eiweiss,
35 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,
1900 kJ/450 kcal



DREISTERNE-KÜCHE

Rotzungenröllchen mit Karotten

Für 4 Personen

6 Rotzungenfilets

Salz, Pfeffer aus der Mühle

wenig Zitronensaft

2 lange, dicke Karotten

Butter für die Form

wenig Noilly Prat (trockener Wermut)

SAUCE:

2 dl Fischfond aus Konzentrat

1 dl Noilly Prat

2 dl Rahm

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 Bund Kerbel

1 Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft 10 Minuten marinieren. Bei einer Karotte mit dem Sparschäler möglichst breite Streifen abziehen. Diese in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und kalt abschrecken. Aus der zweiten Karotte mit einem kleinen Pariserlöffel Kügelchen ausstechen, 3 Minuten blanchieren und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2 Ofen auf 220 °C vorheizen. Blanchierte Karottenstreifen auf der Hautseite der Fischfilets verteilen. Die Filets von der Breitseite her satt aufrollen. Mit einem scharfen Messer halbieren und in eine bebutterte Gratinform stellen. Mit wenig Noilly Prat beträufeln. In der Ofenmitte 10–15 Minuten garen (je nach Röllchendicke; das Fischfleisch sollte nicht mehr glasig sein).

3 In der Zwischenzeit für die Sauce Fond, Noilly Prat und Rahm bei grosser Hitze einkochen, bis die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karottenkügelchen zufügen und nur noch gut heiss werden lassen. Kerbel hacken und am Schluss beigegeben. Rotzungenröllchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce umgossen.

Die Fischröllchen können auch mit Goldbutt zubereitet werden.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ 15 Minuten garen

Pro Person ca. 21 g Eiweiss,
22 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,
1450 kJ/340 kcal

