

Kurkuma-Pfeffer-Käse auf Rucola

Vorspeise für 4 Personen

5 EL Aceto balsamico bianco,
6 EL Olivenöl, je ½ TL gemahlene
Kurkuma*, gemahlener weisser Pfeffer*,
Salz, 1 EL flüssiger Honig*, 4 Ziegen-
frischkäse à ca. 80 g, 4 EL Sultaninen,
4 EL Pinienkerne, 40 g Rucola

Für die Sauce Balsamico, Öl, Kurkuma, Pfeffer,
Salz und Honig verrühren. Käse und Sultaninen
in der Sauce mindestens 3 Stunden ziehen
lassen. Pinienkerne in einer beschichteten
Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rucola
auf Teller verteilen. Ziegenkäse mit Sultaninen
darauf anrichten. Sauce darüberträufeln.
Pinienkerne darüberstreuen. Dazu passt
geröstetes Brot.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
+ mindestens 3 Stunden marinieren

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 33 g Fett,
12 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/420 kcal

* Als Fairtrade-Max-Havelaar-Produkte erhältlich

Halbgebratener Lachs mit Gewürzsauce

Hauptgericht für 4 Personen

2 Zitronen, 30 g Ingwer, 1 EL schwarze
Pfefferkörner*, 1 Zimtstange*, 8 EL Soja-
sauce, 4 EL Rohrzucker*, 4 Tranchen
Lachsfilet à ca. 160 g, je 200 g Karotten,
Lauch und Sellerie, 3 EL Erdnussöl,
30 g Butter, 1 TL Maisstärke, Fleur de sel,
Kerbel zum Garnieren

Zitronenschale fein abreiben, Zitronen aus-
pressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden.
Pfeffer und Zimtstange im Mörser grob
zerstossen. Alles mit Sojasauce und Rohr-
zucker in einer Pfanne aufkochen, auskühlen
lassen. Lachs in der Sauce ca. 30 Minuten
marinieren. Gemüse in feinste Streifen
schneiden. In der Hälfte des Öls ca. 6 Minuten
dünsten. Herausnehmen, warm stellen.
Fisch aus der Sauce nehmen, trocken tupfen.
Im restlichen Öl rundum ca. 5 Minuten braten.
Marinade absieben, aufkochen. Butter und
Maisstärke verkneten. Unter die Sauce rühren
und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Gemüse
und Lachs anrichten. Mit Sauce umgiessen.
Mit wenig Fleur de sel bestreuen.
Mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 25 g Fett,
26 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/470 kcal

Schokoschaum mit Safran und Zimt

Dessert für 4 Personen

150 g Schokolade Crémant*, 4 dl Rahm,
1 Briefchen gemahlener Safran* à 125 mg,
½ TL gemahlener Zimt*, geschlagener
Rahm, Schokoladespäne und Minze
zum Garnieren

Schokolade in kleine Stücke schneiden. In der
Hälfte des Rahms bei kleiner Hitze unter Rühren
erwärmen, bis die Schokolade schmilzt. Rahm
darf nicht kochen! Restlichen Rahm, Safran
und Zimt dazurühren. In eine grosse Schüssel
giessen, mit Folie bedeckt mindestens 3 Stun-
den, besser über Nacht, durchkühlen lassen.
Aromatisierten Schokoladenrahm steif
schlagen. In Gläser abfüllen. Nach Belieben mit
Rahm, Schokoladespänen und Minze garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
+ mindestens 3 Stunden kühlen

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 55 g Fett,
24 g Kohlenhydrate, 2550 kJ/610 kcal

Alle Rezepte

saisonküche

