

menu



crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

peter_B | jürg_M | andi_S

Dienstag, 21.06.2022

Asiatisches Saiblings-Tatar mit Mango



4 Portionen

25 Min

4 Saiblingsfilets ohne Haut, insgesamt
500–600 g
0.5 Mango , nicht zu reif, 1 Limette
1 EL Traubenkernöl (1)

1 TL brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
1 TL Soja- oder Fischsauce
0.5 Bund Thai- oder normales Basilikum
2–3 EL Erdnusskerne, 1 EL Traubenkernöl (2)

Zubereitung

1. Aus den Saiblingsfilets mit einer Pinzette allfällige Gräten entfernen und tranige Stellen mit einem scharfen Messer entfernen. Die Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen, auf Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.
2. Die Mango schälen und in ½ cm grosse Würfel schneiden, also kleiner als der Fisch.
3. Den Saft der Limette auspressen. 2 Esslöffel Saft in einer Schüssel mit der ersten Portion Traubenkernöl (1), dem Zucker, der Soja- oder Fischsauce verrühren.
4. Die Chilischote längs halbieren, je nach gewünschter Schärfe die Kerne entfernen, dann die Chili fein hacken und zur Sauce geben. Vom Basilikum einige kleine Blätter für die Garnitur beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden. Das Basilikum und die Mango zur Sauce geben.
5. Die Erdnusskerne mittelfein hacken.
6. Die Saiblingswürfel mit der zweiten Portion Traubenkernöl (2) und dem restlichen Limettensaft mischen und salzen.
7. Zum Anrichten die Mangomischung mit dem Saiblings-Tatar halbmondförmig auf Tellern anrichten, mit den Erdnüsschen bestreuen und den beiseite gestellten Basilikumblättern garnieren.

Weisse Spargeln mit Erdbeer-Vinaigrette



4 Portionen

15 Min + 35 Min Kochen

1 kg Spargel weiss	3 EL Himbeeressig oder Erdbeer- Balsamico
1/4 TL Vanillepulver	3 EL Sonnenblumenöl oder Traubenkernöl (2)
1 EL Sonnenblumenöl oder Traubenkernöl (1)	1 gehäufte TL eingelegter grüner Pfeffer
Salz	1 TL brauner Zucker
	150 g Erdbeeren
	0.5 Bund Basilikum
	nach Belieben etwas Rucola zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Spargelstangen an den Enden um gut $\frac{1}{3}$ kürzen, dann grosszügig schälen. Die Spargeln in eine flache Schale legen.
2. Die Spargeln im 80 Grad heissen Wasserbad oder Dampf garen; eher dünnere Spargelstangen benötigen etwa 25 Minuten, dickere 35 Minuten.
3. Inzwischen in einer kleinen Schüssel den Essig und die zweite Portion Öl (2) verrühren. Den Pfeffer in ein kleines Sieb geben und kurz unter Wasser abspülen. Den Pfeffer fein hacken. Mit dem Zucker zur Vinaigrette geben und diese mit Salz würzen.
4. Die Erdbeeren rüsten und in kleine Würfel schneiden. Zur Vinaigrette geben. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und ebenfalls beifügen.
5. Die Spargeln aus dem Beutel nehmen und auf Tellern anrichten. Die Erdbeer-Vinaigrette darüber verteilen. Nach Belieben mit etwas Rucola garnieren.

www.wildeisen.ch/rezepte/weisse-spargeln-mit-erdbeer-vinaigrette

Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree und Rumbutter



2! Portionen

35 Min

Le Colonne Bolgheri Superiore DOC 2016, Tenute Le Colonne, Italia

6 Lammkoteletts, Salz,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
½ dl Rum, 2–3 Zweige Estragon
50 g weiche Butter

2–3 Süsskartoffeln, je nach Grösse, Salz
½ dl Milch, 1 Esslöffel Butter,
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 Messerspitze gemahlener Kardamom

Zubereitung

1. Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und 1 kleine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
2. Die Süsskartoffeln schälen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. In Salzwasser oder im Dampf 15–20 Minuten weich garen.
3. Inzwischen die Lammkoteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der sehr heissen Bratbutter auf jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte in den Ofen geben und 20 Minuten nachgaren.
4. Den Bratensatz mit dem Rum auflösen und auf 1 Esslöffel einkochen lassen. In eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen. Inzwischen den Estragon fein hacken. Die weiche Butter mit einer Kelle durchrühren, bis sie Spitzchen bildet. Estragon, eingekochten Rum sowie Salz und Pfeffer beifügen und alles mischen. Zu einer kleinen Rolle formen und kühl stellen.
5. Die Süsskartoffeln abschütten und abtropfen lassen. Milch, Butter, Muskat, Kardamom, Salz und Pfeffer erhitzen. Die Süsskartoffeln durch die Kartoffelpresse oder das Passevite dazudrücken. Alles kräftig verrühren, das Püree wenn nötig nachwürzen und warmhalten.
6. Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Lammkoteletts in aufsteigender Hitze 4–5 Minuten Temperatur annehmen lassen. Dann sofort zusammen mit dem Süsskartoffelpüree auf den heissen Tellern anrichten. Die Rumbutter in 6 Scheiben schneiden und auf die Lammkoteletts legen. Sofort servieren.

www.wildeisen.ch/rezepte/lammkoteletts-mit-suesskartoffelpueree-und-rumbutter-0422

Warme Frischkäseflans mit Erdbeersalat



4-6 Portionen

25 Min + 40 Min Backen

Flan:

1/2 Zitronen, 150 g Frischkäse
100 g saurer Halbrahm, 50 g Zucker
1 Teelöffel Vanillepaste oder ½ Teelöffel
Vanillepulver, 2 Eigelb, 2 Eiweiss
1 Prise Salz

Erdbeersalat:

300 g Erdbeeren
2 EL Puderzucker, 2 TL Zitronensaft
1/4 Bund Zitronenmelisse
1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Flan:

1. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. 4–6 feuerfeste Förmchen leicht ausbuttern.
2. Für den Flan die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit dem Frischkäse, dem sauren Halbrahm, dem Zucker und der Vanille kurz aufschlagen. Dann die Eigelbe unterrühren.
3. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee sorgfältig unter die Frischkäsecreme ziehen. Diese in die vorbereiteten Förmchen füllen. Dann die Förmchen in eine ofenfeste Form stellen und so viel kochend heisses Wasser angiessen, dass die Förmchen gut zur Hälfte im Wasser stehen.
4. Die Flans sofort im 150 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen, bis sie stichfest sind.

Erdbeersalat:

5. Inzwischen die Erdbeeren waschen, rüsten und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft gründlich mischen. Die Melisseblättchen in feine Streifen schneiden. Mit dem Pfeffer unter die Erdbeeren mischen.
6. Die Flans aus dem Wasserbad heben und 5 Minuten ruhen lassen. Dann dem Rand entlang sorgfältig lösen und auf Dessertteller stürzen. Mit dem Erdbeersalat servieren.

www.wildeisen.ch/rezepte/warme-frischkaeseflans-mit-erdbeersalat-0418

Poschti-Zättel – umrächnä, halt im Chöpfli, gäll!

Asiatisches Saiblings-Tatar mit Mango		Weisse Spargeln mit Erdbeer-Vinaigrette		Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree und Rumbutter		Warme Frischkäseflans mit Erdbeersalat	
4 Portionen		4 Portionen		2 Portionen !!		4-6 Portionen	
4-6	Saiblingsfilets ohne Haut (500-600 g)	1	kg Weisse Spargeln	2-3	Süsskartoffeln, je nach Grösse		Flan:
1/2	Mango, nicht zu reif	1/4	TL Vanillepulver)	6	Lammkoteletts	1/2	Zitronen
1	LimetteZwiebel	1	EL Sonnenblumen oder Traubenkernöl	1	EL Bratbutter	150	g Frischkäse
2	EL Traubenkernöl	3	EL Himbeeressig oder Erdbeer-Balsamico	1/2	dl Rum	100	g Saurer Halbrahm
1	TL Brauner Zucker oder Kokosblütenzucker	1	gTL Eingelegter, grüner Pfeffer	2-3	Zweige Estragon	50	g Zucker
1	TL Soja- oder Fischsauce	1	TL Brauner Zucker	50	g Weiche Butter	1	TL Vanillepaste oder
1/2	Bund Thai- oder normales Basilikum	150	g Erdbeeren	1/2	dl Milch	1/2	TL Vanillepulver
2-3	EL Erdnusskerne	1/2	Bund Basilikum			2	Eier
							Erdbeersalat:
						300	g Erdbeeren
						2	EL Puderzucker
						2	TL Zitronensaft
						1/4	Bund Zitronenmelisse
						1	Prise Schwarzer Pfeffer aus der Mühle