



## Fiskgryta med saffran, Fischsuppe mit Safran

### Für 5 Portionen

- 1 Stück Zwiebel mittel
  - 1 Stück Knoblauchzehe
  - 1 Esslöffel Butter
  - 1 dl Noilly Prat oder Weisswein
  - 6 dl Gemüsebouillon
  - 2 Briefchen Safranpulver
  - 400 g Fischfilets kräftig, enthäutet und entgrätet (z.B. Dorsch, Baudroie)
  - 200 g Dosentomaten
  - 1 Bund Petersilie
  - 1 1/2 dl Rahm
  - Salz, Pfeffer
- 



### Zubereitung

#### Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

#### Schritt 2

In einer grossen Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Noilly Prat und Bouillon ablöschen. Den Safran beifügen. Alles auf mittlerem Feuer ungedeckt 5 Minuten kochen lassen.

#### Schritt 3

Die Fischfilets in breite Streifen schneiden. In den Sud geben und zugedeckt vor dem Siedepunkt 3-4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und warm stellen.

#### Schritt 4

Die Pelatitomaten mitsamt Saft beifügen. Die Tomaten mit einer Kelle grob zerkleinern. Alles 5 Minuten kochen lassen.

#### Schritt 5

Die Petersilie fein hacken. Mit dem Rahm in die Suppe geben, diese noch einmal aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets in vorgewärmten Tellern anrichten und die Suppe darüber giessen.

## Graved-Lachs-Tatar auf Reibeküchlein mit Spinatsalat

Für 5 Personen

400 g Graved Lachs  
300 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 Bd. Schnittlauch  
1 Ei  
40 g Mehl  
Salz, Pfeffer Muskat  
Einges. Butter  
Frischer Dill  
Ev. etwas Crème fraîche  
Spinatsalat  
Cherrytomaten  
Vinaigrette



### Zubereitung

Graved Lachs in dünne Streifen schneiden oder würfeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und fein reiben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem Ei, und dem Mehl unter die geriebenen Kartoffeln mischen. Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer Bratpfanne mit heisser eingesottener Butter aus der Kartoffelmasse portionenweise bei mittlerer Hitze kleine goldbraune, knusprige Kartoffelpuffer ausbacken.

Auf jeden Kartoffelpuffer etwas Lachs(Tartar)verteilen, ev. etwas Crème Fraîche drauf und mit frischem Dill garnieren.

Vinaigrette mit dem Spinatsalat mischen und anrichten.

## Flygande Jacob, der fliegende Jakob „Schwedisches Nationalgericht seit 1976“

### Für 5 Portionen

- 1/2 kg Hähnchenbrustfilet(s)
- 1 große Zwiebel(n), gewürfelt
- 100 g Speck, gewürfelt
- 250 g Champignons, blättrig geschnitten
- etwas Sojasauce
- 1/2 Becher Sahne
- 1/2 Becher Crème fraîche
- etwas Öl, (Erdnussöl)
- 2 Stück(e) Banane(n)
- 50 g Erdnüsse, gehackt
- etwas Garam masala
- n. B. Chilisaucе, süß
- n. B. Chilipulver
- n. B. Salz



### Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 30 Min. /

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. In etwas Erdnussöl anrösten bis es goldbraun ist, dann Speck- und Zwiebelwürfel dazu und ebenfalls anrösten. Mit ein bisschen Sojasauce, der Sahne und dem Creme fraiche ablöschen und aufköcheln lassen.

Die blättrig geschnittenen Champignons in eigener Pfanne mit wenig Öl kurz anrösten. Die Champignons zum Fleisch geben. Das Ganze mit ein bisschen Chilipulver, Garam Masala und der süßen Chilisaucе abschmecken. Alles in eine Auflaufform füllen und die 2 Bananen in dünne Scheiben geschnitten oben drauf auflegen. Das Ganze kommt dann für 20 Min. bei 200 Grad in den Backofen. Nach 10 Min. Backzeit kommen noch die gehackten Erdnüsse drüber.

Dazu passt (Basmati)Reis.

## Kanelkräm med blabär, Crème Brulée auf Schwedisch

Für 5 Portionen

100 ml Milch  
100 ml Sahne  
1 Zimtstange  
3 Eigelb  
2 Teelöffel Speisestärke (Kartoffelmehl)  
100 g Zucker  
300 g Blaubeeren (frisch, gefroren oder aus dem Glas)  
3 Esslöffel brauner Zucker



### Zubereitung

Die Milch mit der Sahne verrühren, die Zimtstange dazugeben und die Mischung in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und stehen lassen, damit der Zimtgeschmack sich entfalten kann.

Die Eigelbe, die Speisestärke und den Zucker verrühren und die Mischung in die Milchsahne geben. Das Gemisch unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Crème dick wird.

Die Blaubeeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann die Blaubeeren auf sechs Gläser oder Glasschälchen verteilen.

Die Zimtstange aus der Crème entfernen. Zimtcrème auf die Gläser verteilen und abkühlen lassen. Mit braunem Zucker bestreuen und den Zucker mit einem Gasbrenner karamellisieren lassen (oder bei Oberhitze in den Backofen schieben).