



Schwertfischfilet in Garnelensauce

Für 4 Portionen

400 g Schwertfilet
Salz, Pfeffer
Mehl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
100 ml trockenen Weisswein
100 ml Fischfond
200 g küchenfertige Garnelen.

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 3 cm grosse Würfel schneiden. Fischwürfel salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischwürfel darin etwa 3 Minuten von allen Seiten gut braten. Herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch im selben Öl 2 Minuten unter Rühren schmoren. Wein und Fond angiessen und aufkochen. Die Garnelen hinzufügen und etwa 3 Minuten bei schwacher Temperatur köcheln. Fisch und Petersilie zugeben und alles 4 Minuten ziehen lassen. Warm mit frischem Brot servieren.

Paprikaschote mit Frischkäsefüllung

Für 4 Portionen

8 längliche Paprikaschoten
6 getrocknete Tomaten in Öl
2 EL Pinienkerne
6 schwarze Oliven
300 g Kräuterfrischkäse
2 EL Olivenöl
Öl für das Blech

Den Backofengrill auf 220 °C vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, auf ein gefettetes Blech legen und im Ofen etwa 8 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Wenn die Haut sich dunkel färbt und Blasen wirft, die Schoten aus dem Ofen nehmen, in einen Plastikbeutel geben und abkühlen lassen. Für die Füllung die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und hacken, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Die Oliven entsteinen und hacken. Den Frischkäse mit den Tomaten, Pinienkernen, Oliven und dem Öl glatt rühren und in einen Spritzbeutel füllen. Die Paprikaschoten aus dem Beutel nehmen, den Stielansatz und einen Decken abschneiden, die Häute und Kerne entfernen. Die Käsecreme in die Paprikaschoten füllen.



Kochen vom 6. Juni 2012, Tisch 3

TAPAS

Lamm mit Kruste

Für 4 Portionen

150 g Lammrückenfilet
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
2 EL Honig
12 Scheiben Vollkorn-Baguette

Das Rückenfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben von 1 cm Dicke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter dem heißen Grill etwa 2 Minuten bräunen. Die Fleischstücke wenden, die rohe Seite mit Senf und Honig bestreichen und erneut etwa 3 Minuten grillen, bis die Oberfläche knusprig ist. Jedes Fleischstück mit einem Lorbeerstiel und etwas Aioli (Mayonnaise) auf ein geröstetes Vollkornbaguette stecken.

Auberginenröllchen mit Garnelen

Für 4 Portionen

1 Aubergine
8 dünne Scheiben Schinkenspeck
8 gekochte Riesengarnelen
Salz, Pfeffer
1 Ei
50 g Mehl
200 ml Olivenöl
4 halbierte Scheiben Landbrot
2 EL Aioli (Mayonnaise)
2 Tomaten
Schnittlauchröllchen

Aubergine putzen, waschen und in 8 dünne, etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Auf jede Auberginenscheibe 1 Scheibe Schinkenspeck und am Ende je 1 ausgelöste Garnele legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Garnelen in die Auberginenscheiben einrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Das Ei verquirlen und würzen, das Mehl auf einen Teller geben. Die Auberginenröllchen zuerst im Ei, dann im Mehl wenden. Das Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Röllchen darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Brotscheibe mit Aioli bestreichen. Je 1 Auberginenröllchen auf ½ Scheibe Brot stecken. Tomaten waschen, vierteln und mit einem Spieß auf den Röllchen befestigen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.