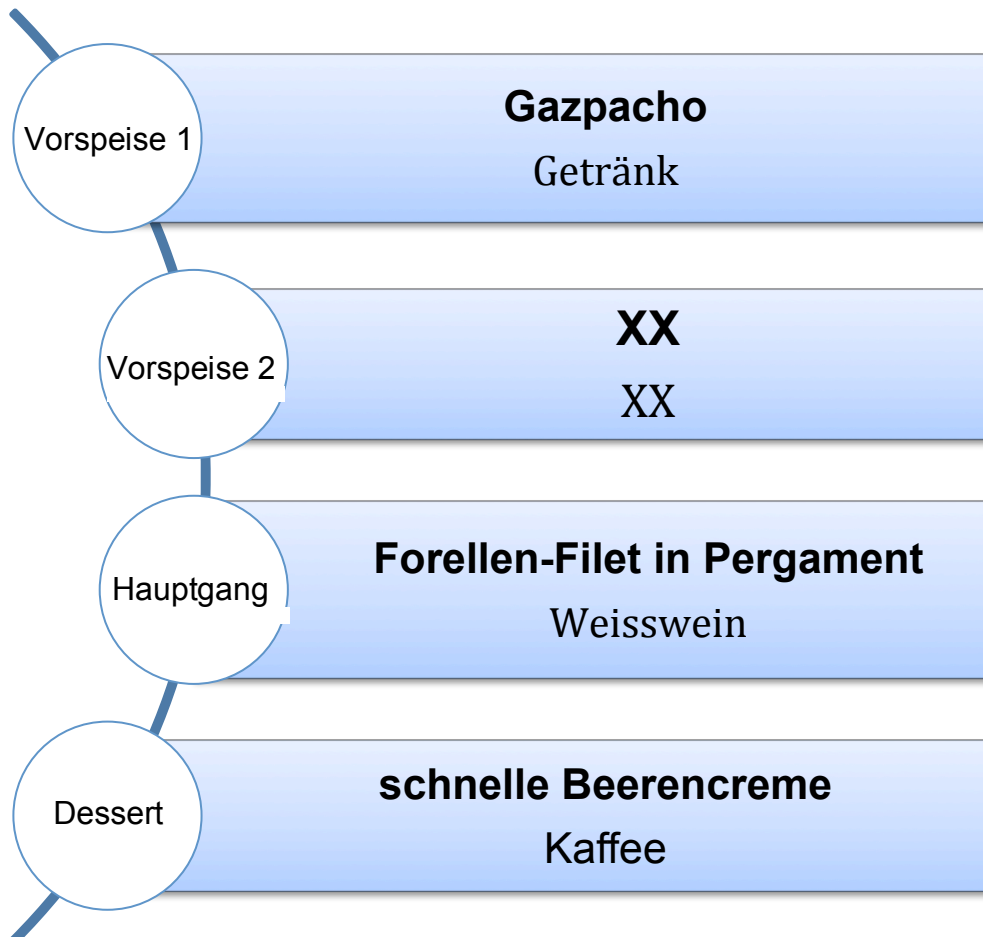




Chochete vom 14.09.2017

nach Rezept von Kurt





Vorspeise:

Gazpatcho



Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Peperoni
- 1/2 Salatgurke
- 3 grosse Fleischtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 dl Gemüsebouillon
- 0.3 dl Olivenöl
- 0.2 dl Weisser Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Peperoni und Salatgurke entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch zerkleinern.

Alles mit der Gemüsebouillon und dem Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

So kühl wie möglich servieren

Tipp:

Brot rösten, mit Knoblauch einreiben, salzen, mit Olivenöl beträufeln und dazu servieren.



Hauptgang:

Forellenfilet in Pergamenthülle gegart



Zutaten für 4 Personen:

1	EL Olivenöl
1	Schalotte, fein gehackt
250g	gemischte Pilze (z. B. Champignons, Eierschwämme), je nach Grösse halbiert oder geviertelt
15	Cherry Tomaten, geviertelt
1	rote Peperoni, in Streifen
1 dl	Weisswein
1 Bund	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 Zweig	Rosmarin, Nadeln abgezupft
10	schwarze Oliven
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4	Forellenfilets oder Seeforellenfilets (mit Haut)
1 Prise	Curry
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4 Blätter	Backpapier
30g	Butter
1	Eiweiss, zerklopft

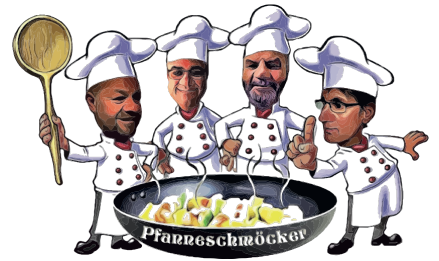
Zubereitung:

1. Pilze und Gemüse:

Öl in einer weiten Pfanne erwärmen. Schalotten andämpfen. Pilze, Cherry Tomaten und Peperoni begeben, ca. 3 Min. bei hoher Hitze weiterbraten. Weisswein dazu giessen, $\frac{3}{4}$ der Petersilie, Rosmarin und Oliven begeben, würzen, bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln. In eine Schüssel geben, beiseite Stellen.

Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



2. Fisch:

Filets mit Pinzette von allfälligen Gräten befreien. Thymian, Curry, Salz und Pfeffer mischen, Fisch damit würzen. Backpapierblätter längs falten, wieder aufklappen. Eine Papierhälfte in der Mitte jeweils mit wenig Butter bestreichen. Mit restlicher gehackter Petersilie bestreuen, Tomaten-Pilz-Sauce darauf verteilen, Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauflegen. Die Ränder des Backpapiers etwa 1 cm breit mit Eiweiss bestreichen, die unbelegte Papierhälfte über der Füllung zusammenfalten, leicht andrücken. Die drei Aussenkanten erneut mit Eiweiss bestreichen, nach innen falten und zusammenpressen, dies nochmals wiederholen, sodass die Päckchen gut verschlossen sind. So kann der Dampf nicht entweichen und der Fisch nimmt das Aroma der anderen Zutaten gut auf.

Backen:

20 - 25 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

Anrichten:

Päckchen aufschneiden, den Inhalt - Fisch, Gemüse und Garfond – zusammen mit Reis auf den Tellern anrichten und etwas ausgarnieren.

Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



Dessert:

Schnelle Beeren-Creme



Zutaten für 4 Personen:

400g	Himbeeren
300g	Rahmquark
4 dl	Schlagrahm
4 EL	Zucker
1 Pk	Vanillezucker

Zubereitung:

Himbeeren waschen und mit dem Rahmquark pürieren. Den Schlagrahm mit dem Zucker steif schlagen und sachte unterheben.

Anrichten:

Das Ganze kühl stellen und mit einigen Früchten dekorieren und kühl servieren.