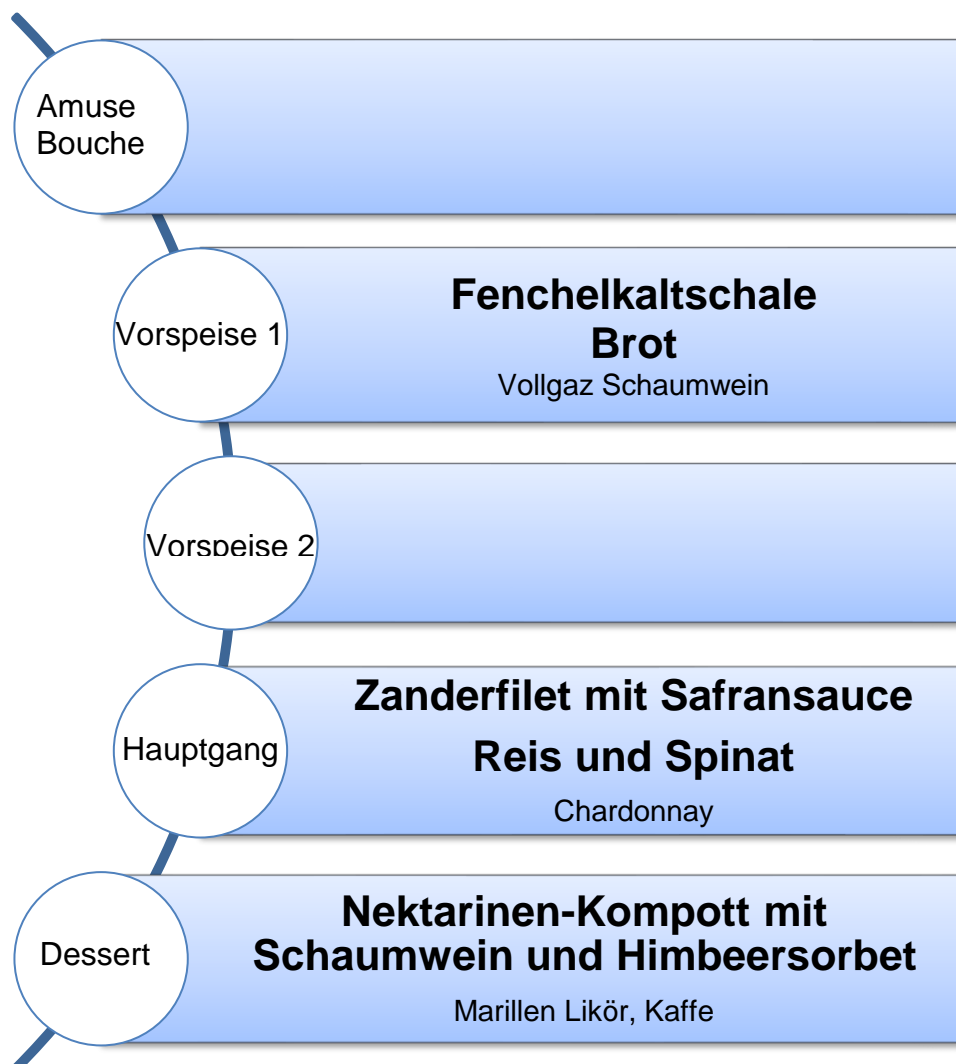




Chochete vom 11.06.2020

nach Rezept von Kurt





Vorspeise 1: Fenchelkalterschale



Zutaten für 4 Personen

1 TL	Fenchelsamen geröstet
1 Stk	Fenchel mit Grün
1 Stk	Gurke geschält entkernt in Stücken
1 Stk	Bio-Zitrone
1 EL	Olivenöl
2 dl	leichte Gemüsebrühe kalt
1 dl	saurer Halbrahm
	4 TL beiseitegestellt
½ TL	Salz, Pfeffer
	Eiswürfel

Zubereitung:

- 1 Fenchelsamen und alle Zutaten bis und mit Halbrahm im Mixglas oder mit dem Stabmixer fein pürieren, würzen. Bis zum servieren ca. 20 Minuten kühl stellen.

Anrichten:

Mit beiseite gestelltem Fenchelkraut, saurem Halbrahm und einigen Eiswürfeln anrichten.

Dazu passt Brot.

Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



Hauptspeise: Zanderfilets mit Safran-Sauce

Zutaten für 4 Personen

600 gr Zanderfilets ohne Haut, Gräten entfernt
½ TL Salz
Weisser Pfeffer aus der Mühle

Sauce:

2 Stk Schalotten fein geschnitten
200 gr Lauch, nur das Weiss in feinen Ringen
1 EL Bratbutter oder Bratcreme
0,5 dl Weisswein
1 dl Fischfonds oder Gemüsebouillon
1 Stk Briefchen Safran
2 dl Vollrahm
½ Biozitron in Scheiben
1 EL Verveine oder **Dill** zerzupft
Salz, Pfeffer
Gratinform von ca 2 Lt Inhalt, wenig gebuttert



Zubereiten:

1 Fischfilets:

Beidseitig würzen, in die vorbereitete Form legen.

2 Sauce:

Schalotten und Lauch in der warmen Bratbutter ca 10 Minuten andämpfen. Mit Wein und Fond ablöschen, Safran begeben, kurz aufkochen. Hitze reduzieren, Rahm dazu giessen, Sauce über die Fische verteilen, Zitronenscheiben darauf verteilen

3 Backen:

In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Backofens 15-20 Minuten backen, herausnehmen, Verveine darüber verteilen

Tipp: Anstelle von Verveine kann auch Estragon oder **Dill** verwendet werden.

Anrichten:

Die Fische auf grosse, vorgewärmte Teller geben, Zitronenscheiben darauf geben, Reis und Spinat daneben anrichten, mit Dill und Paprikapulver ausdekorieren.



Dessert:

Nektarinen-Kompott mit Schaumwein und Himbeersorbet



Zutaten für 4 Personen

4	Nektarinen
1	Limone
40 gr	Zucker
3 dl	Rosé oder Weisser Schaumwein
1,5 dl	Rosé oder Weisser Schaumwein
4 EL	Pfirsichlikör
1 EL	Rosenwasser
6 Kugeln	Himbeersorbet
6	Rosenblätter

Zubereiten:

- 1** Die Nektarinen halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
- 2** Die Schale einer Limone fein abreiben und den Saft auspressen. Limonensaft, Schale, Zucker, Schaumwein 1 und Likör zusammen aufkochen. Die Nektarinen beifügen und im Sud so lange kochen lassen bis sie knapp weich sind. Im Kühlschrank gut auskühlen lassen.
- 3** Das Kompott nach Belieben mit etwas Rosenwasser verfeinern und in 6 Dessertschalen oder grössere Gläser füllen.
- 4** Den Schaumwein 2 auf die Schalen oder Glas verteilen, je 1 Kugel Himbeersorbet darauf geben.

Anrichten:

Nach Belieben das Dessert mit Rosenblättern dekorieren und sofort servieren.