

GRÜNER SALAT MIT LACHSTREIFEN



Zutaten für 6 Personen

1 grüner Salat z.B. Eisbergsalat
300 g Feldsalat
1 Zitrone
100 g geräucherter Lachs

Italienische Salatsauce

2-3 EL Rotweinessig oder Aceto Balsamico
4-5 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

Wenig Salz und Pfeffer mit dem Essig rühren, bis sich die Gewürze gelöst haben. Olivenöl zugeben und sämig rühren. Knoblauch pressen. Wenig Zitronenschale und italienische Kräuter zugeben. Alles mischen.

Geräucherter Lachs in dünnen Streifen schneiden und den Salat damit dekorieren. Servieren.

FETTUCCINI ALL'ARRABIATA



ZUTATEN für 4 Personen

400-500g Teigwaren
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1kg ausgereifte Tomaten
300g Kirschtomaten
15 schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen
2 Peperoncini
2 Bund Petersilie, glatt
Origano, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Zwiebel hacken, die Knoblauchzehen blättrig schneiden. Die schwarzen Oliven halbieren, die Kirschtomaten halbieren, die Peperoncini samt Inhalt (scharfe Variante) oder entkernt (dolce Variante) fein hacken. Die Petersilie hacken. Öl in die Pfanne und die Zwiebel andünsten, die passierten Tomaten zugeben. Den blättrigen Knoblauch rein und den Peperoncini dazu.

Dann die halbierten Kirschtomaten einwerfen und ein bisschen anschmoren lassen. Mit Origano, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Schärfe der Peperoncini darf man da nicht spüren, sonst ist die Sache nur mehr für Feuer speiende Drachen geeignet. Die Peperoncinischärfe kommt erst nach einer Minute mehr oder weniger dezent auf den Gaumen. Wenn die Konsistenz zu dick wird, kann man mit ein wenig trockenem Weisswein Feuerwehr spielen.

In der Zwischenzeit, einen grossen Topf mit 4 Litern Wasser zustellen, zum kochen bringen und dann entsprechend Salz (etwa 3 Esslöffel) und ein bisschen Olivenöl zugeben. Die Teigwaren al dente kochen. Gehackte Petersilie, Origano mit den heissen Teigwaren mischen. Wenn gewünscht geriebene Pecorino- oder Parmesan drüberstreuen.

RIESENCREVETTEN & HEILBUTFILET MIT ORANGENSCHAUM UND COUSCOUS



ZUTATEN für 4 Personen

400 g rohe Riesencrevetten
400 g Heilbutfilet
2 Orangen
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Crevetten können entweder ungeschält oder geschält roh gekauft werden.

Vorhegen bei ungeschälten rohen Crevetten:

1. Kopf entfernen
2. Schale von der Bauchseite her aufbrechen
3. Schale bis auf das Schwanzende entfernen.
4. Mit einem scharfen Messer den Crevettenrücken schneiden, den Darm sorgfältig entfernen.
5. Crevettenschwänze kalt abspülen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben.

Ofen auf 60° vorheizen. Platte und Teller vorwärmen.

1 Orange filetieren, warm stellen. Die Schale der zweiten Orange dünn schneiden, die 1. Hälfte zu den Crevetten geben und den Rest beiseite stellen. Saft auspressen, die 1. Hälfte zu den Crevetten geben.

Crevetten würzen und zugedeckt ca. 20 Minuten zugedeckt kühl stellen.

Öl in eine Bratpfanne heiss werden lassen, Crevetten bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 2 Minuten braten. Warm stellen.

Fischfilets salzen, beidseitig mit Mehl bedecken und ca. 3 Min. braten. Warm stellen.

Orangenschaum

Butter 1 EL
Zucker 2 EL
Fertig-Fischfond 2 dl
Trockener Weisswein 1dl
2. Hälfte der Orangensaft
2. Hälfte Orangenschale
3 frische Eigelbe
Grand Manier oder Cointreau 2 EL

Butter und Zucker in eine Chromstahlpfanne ohne rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichen Hin- und Herbewegen der Pfanne weiterkochen, bis ein hellbrauner Caramel entsteht, Pfanne von der Platte ziehen. Fischfond, Weisswein und Orangensaft dazugeben, kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, auf die Hälfte einkochen, in eine Schüssel giessen, auskühlen.

Frische Eigelbe, Gran Manier und Orangenschale begeben und verrühren. Heisses Wasserbad (knapp unter dem Siedepunkt) vorbereiten. Schüssel hineinstellen und mit den Schwingbesen rühren, bis die Masse schaumig ist. Schüssel herausnehmen, kurziterrühren. Nach Bedarf Salz und Pfeffer geben.

Schnell servieren.

Dazu servieren wir als Beilage Couscous.

Couscous

300 g Couscous

3 dl Wasser

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronenmelissenblätter

½ TL Salz

Pfeffer

Couscous in eine Schüssel geben, Wasser darüber giessen, mischen und aufkochen. 5 Min. zugedeckt quellen lassen. Olivenöl begeben, mischen. Zitronenmelissenblätter in feinen Streifen schneiden und begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm servieren.

MASCARPONE MIT PAPAYA

Zutaten für 4 Personen:

300 g Papaya
2 tb Puderzucker
2 tb Grappa
1 Ei
125 g Mascarpone
50 ml Sahne



Die Papayas sorgfältig schellen und in Scheiben schneiden. Mit 1 El. gesiebttem Puderzucker und dem Grappa behutsam in einer Schüssel mischen.

Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem restlichen Puderzucker schaumig rühren. Nach und nach den Mascarpone zum Eigelb geben unditerrühren, bis eine sämige Creme entstanden ist.

Das Eiweiss steif schlagen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen und mit dem Eischnee unter die Mascarponecreme heben.

Die Creme abwechselnd mit den Papayas in Dessertgläser füllen, mit Creme abschliessen.