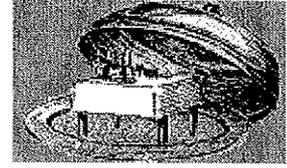




Kochclub Smørebrot



Spargel-Feuilletés

Lachsforellenfilets mit Zitronenkruste

Wintergratin

Vorspeise Spargel-Feuilletés

Zutaten:

- ✓ 25 gekochte grüne oder weisse Spargeln, ca. 15 cm lang
- ✓ 6 Esslöffel Doppelpfahm
- ✓ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ✓ 1 Bund Kerbel, gehackt
- ✓ Pfeffer aus der Mühle
- ✓ 2 rechteckig ausgewallter Blätterteig (440g)
- ✓ 20 Tranchen Rohschinken
- ✓ 2 Eigelb, mit 2 Esslöffel Wasser verrührt

Vorbereitung

Spargeln:

Spargeln waschen und schälen. Wasser in weiter Pfanne aufkochen.
Die grünen Spargeln 15-20 Minuten auf kleinem Feuer knapp weich kochen. Gut abgetropft warm stellen.

Sauce:

Doppelpfahm glattrühren. Die Zutaten Knoblauchzehe, Kerbel und Pfeffer daruntermischen

Zubereitung

Füllen:

Blätterteig in 20 Rechtecke scheiden. Je zwei Tranche Rohschinken in der Mitte falten, drauflegen.
Doppelpfahmmasse in die Mitte geben, je wie Spargeln drauflegen. Teigländer mit Eigelb bestreichen und übereinanderlegen, etwas andrücken. Mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
Teigoberfläche mit Eigelb bestreichen, mit einem Messer als Dekoration eine Spargel einritzen.

Backen:

Ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgezeigten Ofens.

Hauptspeise Lachsforellenfilets mit Zitronenkruste

Zutaten

- ✓ ca. 4 Grosse, dicke Lachsforellenfilets oder Zander (ca.1500g) ohne Haut.
- ✓ 1 Teelöffel Salz
- ✓ Pfeffer aus der Mühle

Füllung:

- ✓ 3 Esslöffel Margarine oder Butter
- ✓ 4 Schalotten, fein gehackt
- ✓ 900g Lattich, in feinen Streifen
- ✓ Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- ✓ 2 frische Eier
- ✓ 4 Esslöffel Doppelrahm
- ✓ 6 Esslöffel feines Paniermehl

Belage:

- ✓ 100g Margarine oder Butter, flüssig, leicht ausgekühlt
- ✓ 6 Esslöffel Paniermehl
- ✓ 2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
- ✓ 2 Zitronen, in Scheiben, und Kürbiskerne, für die Garnitur

Kürbiskern-Reis:

- ✓ 3 Tassen Trockenreis
- ✓ 4 Esslöffel Kürbiskernöl
- ✓ 8 Esslöffel gehackten Kürbiskernen mischen

Vorbereitung

Fischgeräten mit einer Pinzette herauszupfen- Filets längs einschneiden, so dass eine Tasche zum Füllen entsteht.
Kurz vor dem Füllen würzen.

Zubereiten von Lachsforellen Füllung

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen. Lattichbegeben, zugedeckt während 3-4 Minuten zusammenfallen lassen.

Entstandene Flüssigkeit einkochen, würzen, auskühlen.

Ei, Doppelrahm und Paniermehl daruntermischen.

Das Gemüse in die vorbereiteten Fischfilets füllen.

Zubereiten des Belag

Die Margarine oder Butter, flüssig, leicht ausgekühlt, mit allen Zutaten mischen. Danach über die Fischfilets verteilen.

Die gefüllten Fischfilets in eine gefettete ofenfeste Form legen, ca. 17 Minuten in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens stellen.

Zubereiten von Kürbiskern Reis

Gekochten Trockenreis mit 2 Esslöffel Kürbiskernöl und 4 Esslöffel gehackten Kürbiskernen mischen.

Dessert Wintergratin

Zutaten

- ✓ 10 Blutorangen
- ✓ 3 Grapefruit
- ✓ 3 dl Orangensaft
- ✓ 4 Esslöffel Zucker

- ✓ 4 Eiweiss
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 6 Esslöffel Zucker

- ✓ 1 Messerspitze Safran
- ✓ wenig abgeriebene Orangenschale
- ✓ 2 Esslöffel Marinierflüssigkeit (Vom Früchte - Kühlstellen)

Zubereitung

Die Orangen und Grapefruit in Schnitze teilen, drauf achten, dass die weissen Häutchen gründlich entfernt werden, in eine Gratinform geben.

Den Orangensaft, Cointreau und den Zucker über die Früchte verteilen, ca. **2 Stunden** zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Das Eiweiss und Salz zusammen steif schlagen. Den Zucker begeben, kurz weiterschlagen.

Das Safran, Orangenschale und die Marinerflüssigkeit dem Eischnee zugeben, nochmals kurz weiterschlagen, dann die Masse sofort über die Früchten verteilen und im Ofen mit 200 Grad ca 10 Minuten gratinieren.
Die Früchten sollten dabei warm und die Oberfläche hellbraun werden, sofort servieren.

"En guete"