

Kochclub Smørebrød

Vorspeisen

Jungsalat mit
Seezungenfilet

Linsen-Lachs-
Köpfchen mit Sprossen

Hauptgang

Lammhüftli mit Senfkruste
und würzigen Ofenkartoffeln

Dessert

Dill-Sablés mit Erdbeeren

FÜR DIESE AUSGABE ZUSTÄNDIG

Richard Walther

Vorspeisen

- **Jungsalat mit Seezungenfilet**

Für 8 Personen

- 4 TL Margarine in Pfanne warm werden lassen
- 4 kleine Schalotten fein gehackt
- 9dl Cidre (Apfelwein)
- 9 Seezungenfilets (Zander) je ca. 100g quer halbiert
- 1 TI Teelöffel Salz
- Peffer aus der Mühle
- 4 EL Kerbelblättchen
- 400g Jungsalat (Frühlingssalat)
- 2 Baquette
- Balsamico-Oel und Essig.

1. Butter warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Cidre dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, auf die Hälfte einkochen.
2. Fischfilets mit der Hautseite nach oben auslegen, würzen, Kerbel darauf verteilen. Filets aufrollen, mit Zahnstocher fixieren. Zugedeckt ca. 6 Min. im Sud ziehen lassen.
3. Salat auf Teller verteilen. Filets herausnehmen, halbieren, darauf anrichten, Salatsauce darüber träufeln.

Dazu passt: Baquette Toast

- **Linsen-Lachs-Köpfchen mit Sprossen**

Für 8 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 300g rote Linsen
- 6dl Gemüsebouillon
- 2 Zweiglein Rosmarin
- 200g geräuchertes Lachsfilet, in ca. 7 mm grossen Würfeli
- Salz, nach Bedarf
- Verschiedene Sprossen (z.B. Zwiebel-,Rotkabis-, Rettich- und Al-Rucola-Sprossen)

1. Oel warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Linsen kurz mitdämpfen. Bouillon und Rosmarin begeben, aufkochen, offen bei kleinster Hitze ca. 10 Min. köcheln. Rosmarin entfernen.
2. Lachs unter die Linsen mischen, salzen, in die vorbereiteten Förmchen verteilen, diese mehrmals auf ein Tuch klopfen, auf Teller stürzen.
3. Sprossen verteilen, Oel und Aceto darüber träufeln.

Hauptgang

Für 8 Personen.

- Lammhüftli

- 8 Lammhüftli (je ca. 150g)
- 1EL Olivenoel
- 1TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

1. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Oel in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Lammhüftli beidseitig je ca. 4 Min. kräftig anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen, würzen.

- Senfsauce

- 2dl Weisswein
- 8dl Fertig-Lammfond oder Fleischabouillon
- 2 Zweiglein Thymian
- 2EL grobkörniger Senf,
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Dieselbe Bratpfanne verwenden, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, Wein dazugiessen, Bratsatz lösen, auf die Hälfte einköcheln .
2. Lammfond dazugiessen, Thymianzweiglein begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce auf die Hälfte einkochen.
3. In ein Pfännchen absieben, Senf darunter rühren, Sauce würzen, zugedeckt beiseite stellen.

- Senfkruste

Für 8 Personen.

- 2TL Butter oder Margarine
- 2 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 4TL gelbe Senfkörner
- 4EL Petersilie, fein gehackt.
- 2 TL Thymianblättche, fein gehackt.
- 6 EL Paniermehl
- 2 Ei grobkörniger Senf

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Senfkörner und Kräuter kurz mitdämpfen.
2. Paniermehl darunter mischen, Pfanne von der Platte nehmen.
3. Fleisch und Teller aus dem Ofen nehmen. Lammhüftli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, hitze auf 250 Grad (nur Oberhitze) erhöhen.
4. Lammhüftli mit Senf bestreichen, Senfkörnermischung darauf verteilen, leicht andrücken, Hüftli ca. 3 Min. in der oberen Hälfte des Ofens überbacken.
5. Sauce aufkochen, zum Fleisch servieren.

- Würzige Ofenkartoffeln

- 3 TL Koriandersamen
- 3 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 3 TL indische oder schwarze Senfkörner
- 3 getrocknete rote Chilis, gehackt
- 3 EL Bratbutter
- 1.5kg Frühkartoffeln, ungeschält
- 3 Gemüseknoblauchzehen, ungeschält

1. Koriandersamen und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen, Kurkuma, Senfkörner und Chilis darunter mischen.
2. Bratbutter auf einem runden Backblech in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens heiss werden lassen.
3. Gewürzmischung begeben. Ca 1 Min. Rösten.
4. Kartoffeln begeben, mit der Gewürzbutter gut mischen, Knoblauch dazulegen.
5. Kartoffeln ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens backen, von Zeit zu Zeit wenden.
6. Knoblauch herausnehmen, auskühlen. Kartoffeln im ausgeschalteten Ofen warm halten. (Knoblauch für Mayonnaise)

- Knoblauch-Mayonnaise

- 1 frisches Eigelb
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Salz
- 1.5dl Olivenöl, nicht kaltgepresst
- Pfeffer aus der Mühle

1. Schale der Knoblauchzehen aufschneiden, Inneres herausdrücken, durch ein Sieb in eine kleine Schüssel streichen.
2. Eigelb, Zitronensaft und Salz begeben, verrühren.
3. Öl tropfenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, bis eine dickliche Masse entsteht. Rest nach und nach darunter rühren. Mayonnaise würzen, zu den kartoffeln

servieren

Dessert

- Dill-Sablés

- 250g Mehl
- 75g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2EL Dill, fein geschnitten
- 175g Butter, kalt
- 1 EL Milch

1. Mehl, Zucker, Salz und Dill in einer Schüssel mischen. Butter oder Margarine auf dem Mehl in kleine Stücke schneiden, von Hand mit dem Mehl zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Milch begeben, mit dem Teighörnchen rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Eine Rolle von ca. 7cm Durchmesser formen, in Klarsichtfolie wickeln, ca. 15 Min. anfrieren oder 3 Std. kühl stellen. In 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 15 Min kühl stellen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

- Erdbeeren

- 250g Erdbeeren
- 1 EL Zucker
- 1 EL Anisschnaps (z.B. Pastis, Pernod)
- 1 TL Dill, fein geschnitten.

1. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden, mit den restlichen Zutaten mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Zu den Dill-Sablés servieren.