



Menü

Amuse bouche

Karotten-, Kartoffel-, Selleriesuppe

Vorspeise

Grüner Salat mit Parmesandressing

Hauptspeise

Kabeljau mit Bärlauchkruste und Trockenreis

Markus Dick Kaufmann

12. März 2019

Amuse bouche

Zutaten für 4 Personen

200 g	Karotten, Knollensellerie
1	Zwiebel
100 g	Kartoffeln mehlig kochend
2 EL	Butter
8 dl	Gemüsebouillon
1	Lorbeerblatt
3-4 Blätter	Majoran
Etwas	Zitronenschale
120 g	saurer Halbrahm
	Salz
	Pfeffer



Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung

Gemüse, Zwiebel und Kartoffeln in Würfel schneiden. In der Butter andünsten. Mit Bouillon ablöschen, Lorbeer, Majoran und Zitronenschale begeben. Zugedeckt 20–25 Minuten weich köcheln. Lorbeerblatt entfernen. Halbrahm begeben, Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorspeise

Zutaten für 4 Personen

220 g	Blattsalat
60 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
2 EL	Aceto Balsamico
1 TL	Grobkörniger Senf
1 dl	Gemüsebouillon
1 EL	Crème fraîche
3 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer



Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zubereitung

Salat in die Teller verteilen. Mit dem Sparschäler $\frac{3}{4}$ des Parmesans in Späne hobeln und beiseitestellen. Restlichen Parmesan an einer feinen Raffel in eine Schüssel reiben. Knoblauch dazu pressen. Balsamico, Senf, Bouillon, Crème fraîche und Öl dazugeben. Mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken. Salat mit Parmesandressing anrichten. Mit beiseitegestelltem Parmesanspänen bestreuen und servieren.

Hauptspeise

Zutaten für 4 Personen

650 g	Kabeljaufilets
	Salz
	Pfeffer
2 EL	grobkörniger Senf
20 g	Bärlauch
3 Scheiben	Toastbrot
30 g	Haselnüsse
3 EL	geriebener Sprinz
1 EL	Olivenöl
1	Zitrone
½ TL	Salz



Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung

Backofen auf 100 °C vorheizen. Kabeljaufilets in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.

Bärlauch waschen, gut trocken tupfen und grob schneiden. Toastbrot in Stücke schneiden. Mit Bärlauch und Haselnüssen im Cutter fein cuttern. Mit Sprinz und Öl mischen. Die Hälfte der Zitronenschale fein dazureiben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauchpanade auf den Fischstücken verteilen und leicht andrücken. Fisch in der Ofenmitte ca. 15 Minuten garen, bis die Kruste leicht Farbe annimmt und der Fisch gar(glasig) ist. Zitrone in Schnitze schneiden und dazu servieren.

Beilage

Trockenreis – Zubereitung nach «eigenem Gusto»

Meine Notizen