

# Kochabend vom 17. August 2021

Hans



## Treffen an der Forellenquelle, Birmenstorf

<b>Ablauf</b>	<b>Zeit bis ca.</b>
Apéro und Besprechung	
Vorspeise	
Hauptgang	
Dessert	

## **Geräucherte Forellenfilets auf Salatbeet**

### ***Fisch***

- 2 *Forellenfilets*
- 70% *Buchen-Räuchermehl*
- 30% *Eichenmehl oder Zwetschgenmehl*
- Salz, Pfeffer*

### ***Salat***

- Grüne Saisonsalate (Blattsalat)*
- Apfel oder Fenchel (je nach Saison)*

### ***Leichtes Dressing***

- 2 El *Holunderblütenessig*
- 2 El *Sonnenblumenöl*
- Salz, Pfeffer,*

### ***Meerrettichschaum (falls Meerrettich im Angebot)***

- 3 El *frisch geriebener Meerrettich*
- 2 El *geschlagener Rahm*
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker*

Fischfilet waschen und allfällige Gräte entfernen. Etwas salzen und pfeffern. Räucherschale aufheizen und Räuchermehl einstreuen. Sobald es raucht, die Fische auf den Rost legen und im heissen Rauch gute 20 Minuten garen lassen.

Unterdessen Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Dressing anrühren. Meerrettich schälen, fein raspeln und mit geschlagenem Rahm und den Gewürzen mischen.

Salat anrichten, mit Dressing nappieren. Mit dem Dressierbeutel Meerrettichschaum auftragen und die noch warmen Fischfilets quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und auf die Teller verteilen.

Evtl. geröstete Baguette dazu reichen.

## **Forelle in der Folie**

2	<i>frische Forellen</i>
1	<i>Rüebli</i>
1	<i>Frühlingszwiebel</i>
	<i>frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum etc.)</i>
10 g	<i>Butter</i>
0,5 dl	<i>Weisswein</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>

Forelle innen und aussen gut waschen, kontrollieren, ob der Fisch gut ausgenommen und entschuppt wurde, anschliessend mit Küchenkrepp etwas trocknen.

Gemüse waschen, schälen und in Julienne schneiden. Kräuter ebenfalls waschen und kleinschneiden oder hacken. Mit dem Gemüse mischen. Fisch innen mit Salz und Pfeffer würzen, Einen Teil der Gemüsemischung in den Fisch geben . Alufolie oder Backtrennfolie mit Butter oder Öl bestreichen, Fisch aufsetzen und das restliche Gemüse auf dem Fisch verteilen, Wein darüber träufeln. Folie gut verschliessen und die Enden zudrehen resp. Backtrennfolie mikt Schnur zubinden.

Forellen im auf 200 Grad C vorgeheizten Ofen auf den Rost legen. Garzeit je nach Grösse der Forelle ca. 12 bis 15 Minuten.

## **Forelle Meuniere**

2	<i>ganze Forellen</i>
	<i>Mehl</i>
50 g	<i>Butter</i>
	<i>Salz und Pfeffer</i>

Forelle innen und aussen gut waschen, kontrollieren, ob der Fisch gut ausgenommen und entschuppt wurde, anschliessend mit Küchenkrepp etwas trocknen. Innen mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig in Mehl wenden und überschüssiges Mehl etwas abklopfen.

In einer Bratpfanne reichlich Butter erhitzen. Forellen auf einer Seite zuerst ca. 6 Minuten, wenden und zweite Seite etwa 5 Minuten braten, laufend mit der flüssigen Butter übergiessen.

Wer es mag, Mandelblätter zuerst (in der trockenen Bratpfanne etwas anrösten und am Schluss über die Fische geben.

## **Forelle mit Knoblauch-Thymianpanade**

2 Forellen à ca. 300 bis 400 g  
1 Zitrone  
30 g Butter

### ***Panade***

150 g Paniermehl  
0,5 dl feines Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
4 Thymianäste  
Etwas Rosmarin  
Etwas Petersilie  
Salz, Pfeffer

Forelle innen und aussen gut waschen, kontrollieren, ob der Fisch gut ausgenommen und entschuppt wurde, anschliessend mit Küchentrepp etwas trocknen. Innen mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter waschen, Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, mit der Petersilie fein hacken. Knoblauch sehr fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Mit dem Paniermehl, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen. Zitrone in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Etwa 30% der Panade zusammen mit Zitronenscheiben in den Fisch geben. Fisch auf eine Baktrennfolie setzen und die übrige Panade darauf streuen, Butterflocken auf die Panade geben und die Folie fest verschliessen. Enden mit Schnur zubinden.

Im Backofen bei 200 Grad C gute 25 Minuten garen lassen.

### **Variante**

Baktrennfolie auf ein Kuchenblech legen, mit Butterflocken belegen und den mit der Panade belegten Fisch aufsetzen. Den Fisch unbedeckt im Backofen bei 200 Grad C etwa 25 Minuten garen lassen.

## **Mediterraner Kartoffelsalat**

600 g	<i>fest kochende Kartoffeln</i>
100 g	<i>rote Peperoni</i>
50 g	<i>Zwiebelringe</i>
10	<i>getrocknete, eingelegte Tomaten</i>
1 El	<i>Kapern</i>
12	<i>schwarze Oliven</i>
	<i>Einige Zweige      Grobblättrige Petersilie.</i>

### ***Dressing***

2 El	<i>Weinessig (oder halb/halb mit Zitronensaft)</i>
2 El	<i>Olivenöl</i>
1 Tl	<i>Oregano</i>
½ Tl	<i>abgeriebener Thymian</i>
	<i>Salz</i>

Kartoffeln schälen und in Würfel von 2-3 cm schneiden. In Salzwasser bissfest kochen. Die letzte 2-3 Minuten in kleine Streifen geschnittene Peperoni und Zwiebelringe mitkochen. Wasser abschütten.

Während dem die Kartoffeln kochen, das Dressing mischen, in Streifen geschnittene getrocknete Tomaten und in Scheiben geschnittene Oliven sowie die Kapern zum Dressing geben. Dieses Dressing über die noch warmen Kartoffeln leeren und sachte mischen.

Mit gehackter Petersilie bestreut lauwarm servieren.