



Lauwarmer Broccoli mit Nusskräuter-Sauce

Fisch mit Knusperzwiebeln an Biersauce Salzkartoffeln

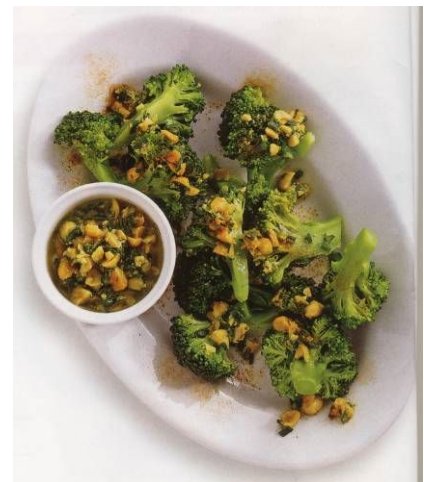
Fruchtiges Kokosmüesli

Zutaten für 4 Personen

Lauwarmer Broccoli mit Nusskräuter Sauce

500 g Broccoli
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
½ Zitrone
4 EL Erdnüsschen geröstet, gesalzen
6 EL Nussöl
Salz, Cayennepfeffer

Broccoli in mundgerechte Röschen schneiden. Im Dampf bissfest gären. Kräuter fein hacken. Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Erdnüsschen grob hacken. Mit Nussöl, Zitronensaft, -schale und Kräutern mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Lauwarme Broccoli-Röschen anrichten und mit der Nuss-Kräuter-Sauce servieren.



Fisch mit Knusperzwiebeln an Biersauce

mit Salzkartoffeln

Sauce:

1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Thymianzweiglein
1 ½ dl Gemüsebouillon
1 ½ dl Bio Bier (Spezialbier naturtrüb)
100 g Crème fraîche
Salz, nach Bedarf
wenig weisser Pfeffer



Kochabend 25. Juni 2007

Zwiebeln

3 EL Knöpfmehl
¼ TL Paprika
2 Prisen Salz
2 Zwiebeln, in ca. 5 mm breiten Ringen
Bratbutter zum Braten

Fisch

500 g Fischfilets (z.B. Petersfisch oder Dorsch)
¾ TL Salz,
wenig weisser Pfeffer
3 EL Weissmehl
Bratbutter zum Braten

Zubereitung

Sauce

Butter in weiter Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Thymianzweiglein begeben, mitdämpfen. Bouillon und Bier dazu giessen, auf ca. die Hälfte einkochen, absieben. Flüssigkeit in die Pfanne zurück giessen. Creme fraiche darunter rühren. Kurz vor dem Servieren nur noch heiss werden lassen, würzen.

Zwiebeln

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller, Platte und Sauciere vorwärmen. Knöpfmehl, Paprika und Salz in einem Plastikbeutel mischen, Zwiebelringe begeben, mischen, aus dem Beutel nehmen und überschüssiges Mehl abschütteln. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Zwiebelringe bei mittlerer Hitze portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. knusprig braten. Herausnehmen, im leicht geöffneten Ofen bei 60 Grad warm stellen.

Fische

Fischfilets trocken tupfen, würzen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fischfilets bei mittlerer Hitze portionenweise beidseitig je 3-5 Min. braten, auf der vorgewärmten Platte warm stellen.

Servieren

Fisch mit wenig Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Knusperzwiebeln darauf verteilen. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Salzkartoffeln wie gewohnt zubereiten.

Fruchtiges Kokosmüesli

für 6 Portionen

250 g Aprikosen im Saft aus der Dose
6 – 10 Litschis
ca. 80 g frische Kokosnuss
500 g Himbeerjogurt
150 g Himbeeren tiefgekühlt, aufgetaut
6 EL Müesliflocken



Aprikosen mit etwas Saft pürieren. In hohe Gläser verteilen. Litschis schälen und das Fleisch vom Stein lösen. Kokosnuss in mundgerechte Stücke teilen. Jogurt, Litschis, Himbeeren und Flocken auf das Aprikosenmus schichten. Mit Kokosnuss garnieren.

En Guete wünscht dr Reto