# Kochen und Geniessen : tanken Sie Sommer!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **80 (2002)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Tanken Sie Sommer!

*Nie schmeckt ein Essen besser, als wenn die Zutaten direkt aus dem Garten frisch und knackig auf den Teller kommen. Unsere sommerlichen Gerichte widerspiegeln die Tugenden der Saison: Leichtigkeit, Farbe, Kraft und Würze – das Küchenjahr auf seinem Höhepunkt!*

## Felchenfilets an Gemüsevinaigrette

**LEICHT UNKOMPLIZIERT**

**Typisch Tessin** und erst noch gut vorzubereiten, da der Fisch kalt serviert wird. Das Gericht hält sich zugedeckt im Kühlschrank einen Tag frisch. Nehmen Sie es 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank, damit sich das Aroma richtig entfalten kann.

Für 2 Personen als Hauptgericht

**4 Felchenfilets**
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**
**Saft von 1 Zitrone**
**2 Esslöffel Olivenöl (1)**
**½ dl Gemüsebouillon oder Fischfond**
**je 50 g Rüebli, Knollensellerie und Lauch**
**1 Schalotte**
**2 Esslöffel Weissweinessig**
**3 Esslöffel Olivenöl (2)**
**½ Bund Schnittlauch**

**1** Die Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwa 2 Teelöffeln Zitronensaft beträufeln. Kurz ziehen lassen.
**2** Das Olivenöl (1) erhitzen und die Fischfilets darin zuerst mit der Hautseite nach oben, dann auf der andern Seite insgesamt 1 Minute anbraten. Auf einer flachen Platte anrichten. Den Bratensatz mit Bouillon oder Fischfond ablöschen, dann die Pfanne vom Feuer ziehen.
**3** Rüebli, Sellerie und Lauch rüsten. Die Gemüse zuerst in feine Scheiben, dann in feinste Streifchen schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Gemüse in den Fond geben und während 2–3 Minuten kochen lassen. Dann Essig, restlichen Zitronensaft und Olivenöl (2) unterrühren und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen. Kochend heiss über die Fischfilets giessen.
**4** Die Felchenfilets vor dem Servieren mindestens 45 Minuten ziehen lassen. Kalt servieren.
Dazu passen Salzkartoffeln oder knuspriges Tessinerbrot.

**Tipp** Auf die gleiche Art können anstelle von Felchen- auch Forellenfilets zubereitet werden.

**Für die grosse Gästerunde**
*4–6 Personen:* Zutaten können ohne Einschränkung verdoppelt oder verdreifacht werden.

# Gemüsesalat mit Griesstaler

**FLEISCHLOS ORIGINELL**

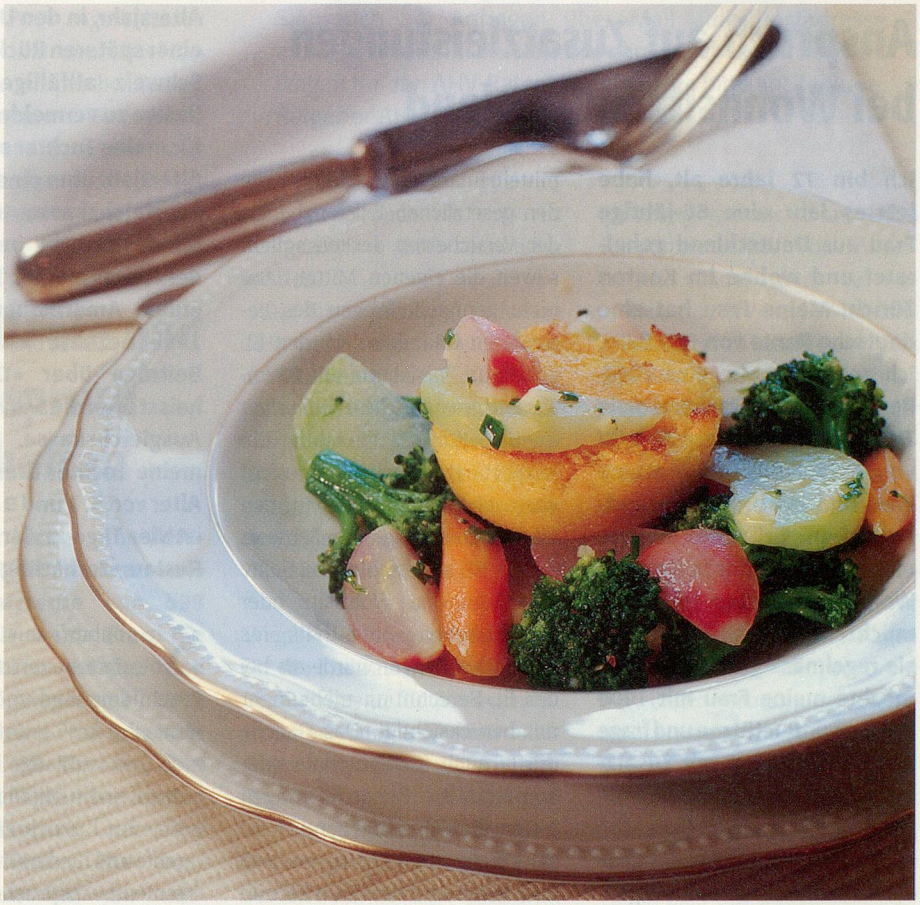
**Farbe auf dem Sommerteller** Lassen Sie die Saison bestimmen, welche Gemüsesorten und damit welche Farben Ihrem Salatteller das Gepräge geben. Ein paar Ideen? Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Radieschen, Spargeln, Rüebli und gelbe Rüben.

Für 2 Personen als Hauptgericht

***Griesstaler:***
**2½ dl Milchwasser (1:1)**
**1 Teelöffel Butter**
**Salz, frisch geriebene Muskatnuss**
**50 g Griess**

***Gemüsesalat:***
**ca. 600 g fest kochendes Saisongemüse, gerüstet gewogen, z. B. Kohlrabi, Rüebli, Radieschen und Broccoli**
**2 dl Gemüsebouillon**
**¼ Teelöffel Senf**
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**
**1 Prise Paprika**
**2 Esslöffel Essig**
**3 Esslöffel Öl**

***Zum Fertigstellen:***
**1 Esslöffel Reibkäse zum Überbacken**
**3–4 Zweige Kerbel**



BILDER KOCHEN

**1** Das Milchwasser mit der Butter aufkochen, dabei mit etwas Salz und Muskat würzen. Die Hitze auf kleinste Stufe zurückstellen, den Griess unter Rühren einrieseln und etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Dann den Griessbrei auf einem kalt abgespülten Blech etwa 1 cm dick ausstreichen. Vollständig auskühlen lassen.

**2** Für den Salat Kohlrabi und Rüebli rüsten und in Stängelchen schneiden. Radieschen rüsten und je nach Grösse halbieren. Broccoli in Röschen teilen.

**3** Die Bouillon aufkochen. Zuerst die Kohlrabi und die Rüebli in die kochende Bouillon geben und darin 5 Minuten kochen lassen. Dann die Radieschen und den Broccoli dazugeben und alles während weiterer 5 Minuten kochen lassen; die Gemüse sollen möglichst noch bissfest sein.

**4** Gleichzeitig die Sauce zubereiten: Senf, Salz, Pfeffer, Paprika, Essig und Öl verrühren. Von der heissen Gemüsebouillon 2–3 Esslöffel in die Sauce rühren.

**5** Das Gemüse abschütten, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Auf eine weite Platte geben und sofort mit der Sauce beträufeln. Bis zum Servieren marinieren lassen.

**6** Die Griessmasse in beliebig grosse Quadrate schneiden oder nach Belieben Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Reibkäse bestreuen.

**7** Die Griesstaler im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten überbacken. Mit dem Gemüsesalat auf Tellern anrichten und mit Kerbelblättchen ausgarnieren.

**Tipp** Als Fleischvariante zum Salat anstelle der Griessgnocchi eine mit Hüttenkäse gefüllte Schinkenrolle servieren.

**Für die grosse Gästerunde**
*4–6 Personen:* Die Zutaten können ohne Einschränkung verdoppelt oder verdreifacht werden. ■

**NEU IN DER ZEITLUPE**

Die Rezepte wurden vom neuen Schweizer Kochmagazin KOCHEN von Annemarie Wildeisen exklusiv für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser zusammengestellt. Der nächste Beitrag «Kochen und Geniessen» erscheint in der Zeitlupe Nr. 9-2002.
Die Zeitschrift KOCHEN ist am Kiosk erhältlich. Probeexemplare gibt es bei folgender Adresse:
Kochen, AZ Fachverlage AG, Abonnementsdienst, 5001 Aarau, Tel. 062 836 60 20, maja.hort@azag.ch
Viele weitere Rezeptideen finden Sie im Internet: www.wildeisen.ch