

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Kochen und Geniessen : tanken Sie Sommer!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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**

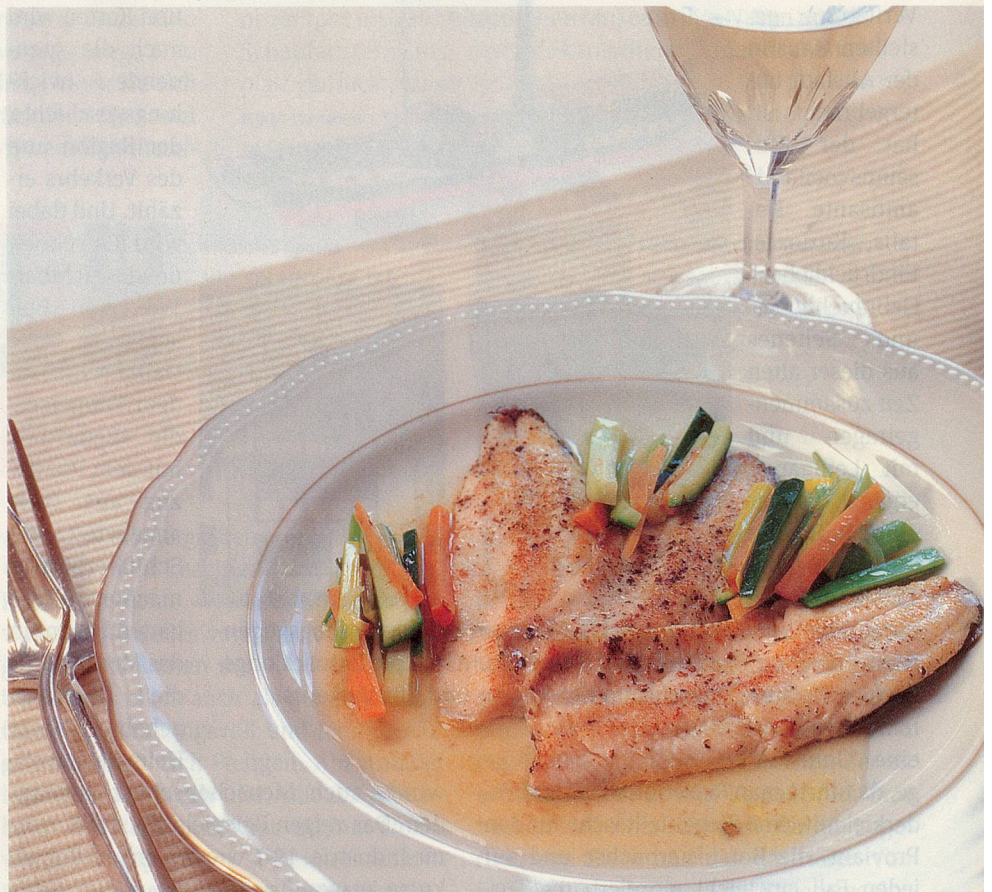
**3 Esslöffel Olivenöl (2)**

**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 Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Gemüse in den Fond geben und während 2–3 Minuten kochen lassen. Dann Essig, rest-



lichen 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, Rüeblen 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 Saison-  
gemüse, gerüstet gewogen, z. B. Kohl-  
rabi, Rüeblen, 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

**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 Rüeblen 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 Rüeblen 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.



BILDER KOCHEN

**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](mailto:maja.hort@azag.ch)  
Viele weitere Rezeptideen finden Sie im Internet: [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)