

Kochen und Geniessen : tanken Sie Sommer!

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 6

PDF erstellt am: **17.09.2024**

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

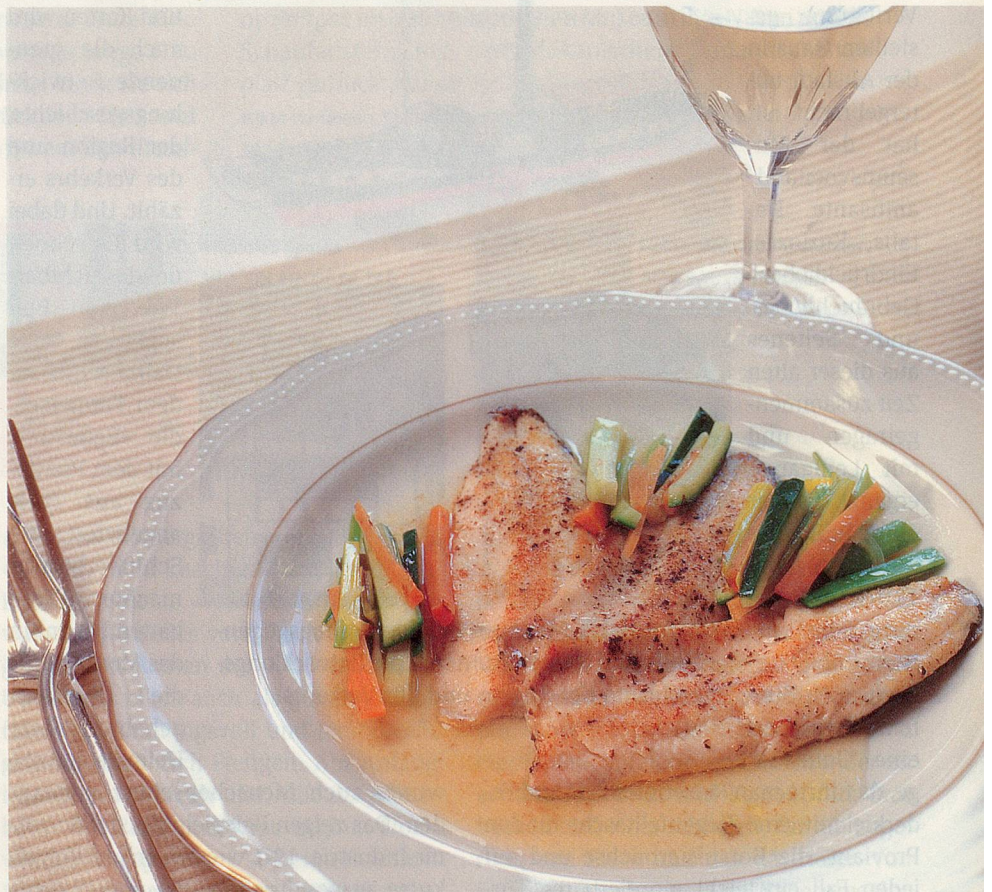
3 Esslöffel Olivenöl (2)

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 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. Kohlrabi, 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 Viele weitere Rezeptideen finden Sie im Internet: www.wildeisen.ch