

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

„Fischgerichte“



Veranstalter Kfd - Spay

10.11.2010

Marinierte Fischspieße

600 g Rotbarschfilet
abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 EL Zitronensaft und 2 EL Gemüsebrühe verrühren, Fisch damit beträufeln.

1 Fenchelknolle putzen und in Spalten schneiden.
Fenchelgrün zur Seite legen.

12 Kirschtomaten waschen, trocken reiben.
12 küchenfertige Shrimps kalt abbrausen, trocken tupfen.

Alle Zutaten abwechselnd auf geölte Spieße stecken.

5 EL Olivenöl mit 2 EL Balsamico, hell verrühren

Chiliflocken, Pfeffer a. d. M.
½ Bund Petersilie und Fenchelgrün klein hacken, dazugeben und pikant abschmecken.

Fischspieße damit beträufeln und kühl stellen,
20 Min. marinieren lassen.

In einer heißen Grillpfanne von allen Seiten ca. 10 Minuten braten.

Kräuteromelett mit Räucherlachs

Backofen auf 160° vorheizen.

8 Eier
100 ml Sahne verrühren

6 EL 8 Kräuter (TK) einrühren
Mit Salz und Pfeffer a. d.M. würzen, etwas ruhen lassen

1 EL Oliven Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.

Die Eimasse hineingießen und 2 -3 Minuten braten.

Die Pfanne für 10 – 12 Minuten in den Ofen schieben, bis das Ei gestockt ist.

Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Kräuteromelett portionieren und jeweils mit 50 g Räucherlachs belegen.

Mit Kresse garnieren.

Menüauswahl

Kräuteromelett mit Räucherlachs

Marinierte Fischspieße

Spaghetti-Kuchen mit Lachs und Spinat

Kabeljaufilet in einer Eipanade

Remouladensauce

Rieslingforelle

Kartoffeln im Speckmantel

Bandnudeln

Blattspinat

Birnen in Rotwein

Spaghetti-Kuchen mit Lachs und Spinat

450 g Blattspinat TK auftauen lassen

250 g Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen.

2 Schalotten schälen, klein würfeln
in heißer Margarine glasig dünsten.

Den aufgetauten Spinat zufügen und ca. 5 Min. darin erhitzen.
Mit Salz, Muskat und Pfeffer a. d. M. würzig abschmecken.

Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden,
mit Salz und Pfeffer a. d. M. würzen.

In heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten.
(Vorsichtig wenden, sonst zerfällt der Lachs)

Spaghetti in eine gefettete Auflaufform verteilen.

2 Eier in 200 ml Sahne verquirlen, mit Salz, Muskat würzen,
über die Spaghetti gießen.

Spinat und Lachs darauf verteilen und im Backofen 180°
Stufe 2 ca. 45 Minuten überbacken.

Kartoffeln im Speckmantel

4 mittlere Kartoffeln pro Person, festkochend,
waschen, evtl. mit der Bürste reinigen und in Salzwasser etwa
20 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen.

Der Länge nach aufschneiden, dass sie aber noch
zusammenhalten. Etwas auseinanderziehen,
mit Salz etwas weniger und Pfeffer a. d. M. kräftig würzen.

In die Mitte der Kartoffel etwas Feta – Käse legen.

2 Baconscheiben nebeneinander legen, etwas überlappen, mit
gehacktem Rosmarin bestreuen.

Die Kartoffel darauf legen, mit dem Bacon umwickeln und in
eine gefettete Auflaufform oder Backblech mit der Naht nach
unten setzten.

Rosmarinzweige zwischen die Kartoffeln legen.

Bei 200° im vorgeheizten Backofen etwa 10 - 15 Minuten Stufe
4 oder 5 grillen.

Rieslingforelle

4 Forellen gründlich abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer innen und außen gut würzen.

1 Bund Blattpetersilie fein hacken.

Fische von innen mit der Petersilie füllen und ein Stück Kräuterbutter hinzufügen.

Je eine Scheibe Zitrone hineinlegen.

Alufolie auf die Länge der Forellen abschneiden und in der Mitte mit Margarine einfetten sowie mit Fischgewürz bestreuen.

Forellen auf die Folie in die Mitte legen.

Folie locker um den Fisch legen, an einem Ende verschließen, am anderen Ende in die Öffnung ½ Glas Riesling einfüllen, nun das Ende auch verschließen.

Die Fischpäckchen im Backofen 200° etwa 15 - 20 Min. garen.

Kabeljaufilet in der Eipanade

600 Kabeljaufilet abbrausen, gut trockentupfen.

2 Eier im flachen Teller verquirlen,
(etwas mit Salz, Pfeffer würzen)

3 EL Mehl in einem flachen Teller verteilen.

In einer größeren oder ovalen Pfanne Margarine erhitzen.

Fisch nun mit Salz, Pfeffer würzen, mehlieren, durch das Ei ziehen und in der heißen Margarine von beiden Seiten goldbraun braten.

Vorsichtig mit einer Palette wenden.

Mit Remouladensauce servieren.

Remouladensauce

1 Ei, 1TL Senf, 1 Tasse Sahne, ½ Tasse Olivenöl,
Saft einer ½ Zitrone, 1 Bund Petersilie
1TL Cayennepfeffer, Salz,
mit dem Mixer alles verrühren.

2 kleine Gewürzgurken klein schneiden
1 EL Kapern
2 hartgekochte Eier pellen und klein würfeln unterrühren.
Evtl. mit etwas Gurkenbrühe abschmecken.

Bandnudeln in Knoblauch – Olivenöl

Pro 100 g Nudeln 1 l Wasser im hohen Kochtopf zum Kochen bringen.

Pro 1 l Wasser 1 TL Salz einstreuen.

In das sprudelnde Salzwasser die Nudeln hineingeben und bissfest (al dente) garen.

In der Zwischenzeit in eine Pfanne 2 EL Olivenöl träufeln, eine Knoblauchzehe pellen und fein hacken.

Auf kleiner Hitze gut erwärmen.

Nudeln in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abrausen und in die warme Pfanne schütten, die Nudeln darin schwenken.

Mit 2 EL Parmesan bestreuen, nochmals gut schwenken und auf einem vorgewärmten Teller servieren.

Blattspinat

800 g Blattspinat (TK Ware)

2 Schalotten	schälen, klein würfeln, mit
1 Knoblauchzehe	schälen fein hacken, in
2 EL Margarine	glasig dünsten.

Etwas Wasser ablöschen, den Spinat zugeben, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer a. d. M. und Muskat würzen,

Rösti mit Speck

800 g festkochende Kartoffeln waschen, schälen, grob raffeln und leicht ausdrücken.

2 Stiele Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit

2 Eier, 2 EL Mehl, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer a. d. Mühle gut vermischen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin 8 Scheiben Bacon knusprig braten, herausnehmen und warm stellen.

Evtl. etwas Öl nachgießen.

Nun den Kartoffelteig ins Öl geben zu einem festen Kuchen zusammendrücken goldbraun braten, dann mit Hilfe eines Pfannenwender wenden und die Rückseite braten.

Rösti auf einen großen flachen Teller geben, in Portionen schneiden und mit dem Speck belegen.

½ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Rösti damit bestreuen und servieren.

Birnen in Rotwein

½ l Rotwein

½ Zimtstange

1 Vanilleschote

1 Lorbeerblatt

1 Stück Orangenschale

1 Nelke

Einige schw. Pfefferkörner

Aus diesen Zutaten einen duftenden Sud kochen.

4 reife aber noch feste Birnen schälen, jedoch den Stiel dran lassen.

Die Birnen darin sanft 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und im Sud abkühlen.

150 g Himbeeren TK auf einem Sieb auftauen lassen, mit 3 EL Zucker in einem Topf nur eben erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Durch ein Sieb streichen, das alle Körnchen auffängt.

Zum Servieren die Birnen auf Dessertteller setzen und mit der kalten Himbeersauce überziehen.

Mit restlichen Himbeeren dekorieren.