

# Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



## Chochete vom 11.05.2023

nach Rezept von Stephan

Vorspeise **Toskanischer Brotsalat**

Weisswein oder Rosé

Hauptgang **Forellenfilet mit Kräuter (Bärlauch)-Kruste**

Weisswein oder Rosé

Dessert **Rhabarber-Creme**

Süsswein

# Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



## Vorspeise : Toskanischer Brotsalat

### Zutaten: (4 Personen)

1	Stk	Ciabatta
6	EL	Olivenöl
2-3	Stk	Reife Fleischtomaten
Je 1	Stk	Peperoni rot und gelb
1	Stk	Kleine Salatgurke
1	Stk	Zwiebel rot
3-4	Stk	Knoblauchzehen
2-3	Stk	Kleine Zucchini
		Salz, Pfeffer
3-4	EL	Rot- und Weissweinessig
		Kräuter (Basilikum, Peterli, etc)

### Zubereitung:

- 1 Das Brot in Würfel von ca 2cm schneiden, auf ein Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und im 200° heissen Ofen ca 10 Min. rösten, bis sie schön kross sind.
- 2 Tomaten häuten, in Würfel schneiden
- 3 Peperoni mit Sparschäler schälen, entkernen und in Stücke schneiden
- 4 Gurke so schälen, dass noch grüne Streifen bleiben dann in Würfel à ca 1cm schneiden
- 5 Zucchini waschen, halbieren evtl. Kerne entfernen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Segmente schneiden
- 6 Olivenöl in Bratpfanne erhitzen, Zwiebelsegmente darin anbraten, bis sie rundum Bratspuren haben, anschliessend die Zucchini dazugeben und mitbraten

### Zubereitung Fortsetzung:

7. Kräuter grob hacken
8. alles bis auf die gehackten Kräuter in eine grosse Schüssel geben und von Hand vermischen.
9. salzen, pfeffern, mit Rot- und Weissweinessig und Olivenöl anmachen
10. am Schluss die gehackten Kräuter dazugeben und alles nochmals von Hand durchmischen.

### Anrichten:

Anrichten auf Teller oder in kleine Schüssel, dekorieren mit Peterli und Basilikum

### dazu passt:

Ein paar Oliven, Weisswein, Rosewein, wer noch nicht genug Brot im Salat hat kann dazu natürlich auch noch ein Stück Brot geniessen.

# Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



## Hauptgang :

### Forellenfilet mit Kräuter (Bärlauch)- Kruste, Spargeln, Drillinge

#### Zutaten: (4 Personen)

4	Stk	Forellenfilets, ohne Haut
4	Stk	Scheiben Toastbrot
50	Gr	Mandeln, Haselnüsse gem.
1	EL	Gehackte Peterli
1-2	EL	Gehackter Bärlauch
1	EL	Zitronensaft
3-4	EL	Rapsöl
		Butter
250	Gr	Kl. Frühlingkartoffeln (Drillinge)
		Grüner und weisser Spargel
		Salz, Pfeffer, Olivenöl
		Rosmarinzwiege
		Parmesan gerieben

#### Zubereitung:

- 1 Die Fischfilets trocken tupfen und die Hautseite salzen und pfeffern, dann mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform geben
- 2 Toastbrot zerkleinern, Nüsse klein hacken. Die beiden Zutaten in eine Schüssel geben, mit den Kräutern Zitronensaft, Rapsöl Salz und Pfeffer mischen und abschmecken
- 3 Die Mischung nun auf die Fischfilets verteilen und leicht andrücken, ein paar Butterflocken darauf geben und im auf 200° vorgeheizten Backofen ca 12-15 Minuten backen. Für die letzten 3 Minuten den Grill einschalten
- 4 Spargeln schälen und kurz in gesalzenem Wasser al dente kochen, abschrecken

#### Zubereitung Fortsetzung:

Kartoffeln waschen, wenn gewünscht halbieren und in eine kleine Auflaufform oder aufs Backblech geben. Olivenöl darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen alles vermischen. Im auf 200° vorgeheizten Backofen bei Umluft ca 30 Min. backen, dabei alle ca 10 Min. kurz wenden. (aufgrund der Garzeit mit den Kartoffeln beginnen)

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, den grünen und weissen Spargel darin rundum anbraten und mit Salz / Pfeffer würzen.

Ganz am Schluss ein wenig Butter in einer Pfanne schmelzen, die geschmolzene Butter mit Salz und Pfeffer würzen

#### Anrichten:

Forellenfilets aus dem Ofen direkt auf vorgewärmte Teller anrichten, Kartoffeln und Spargeln schön daneben anrichten und mit einem Rosmarinzwieglein dekorieren.  
Geschmolzene Butter über die Spargeln und Kartoffeln träufeln. Wer mag kann dann über den Spargel noch etwas geriebenen Parmesan geben.

#### dazu passt:

Weisswein oder Rosé

# Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



## Dessert : Rhabarber-Creme

### Zutaten: (4 Personen)

500	Gr	Rhabarber
250	MI	Wasser
1	Pck	Puddingpulver, Vanille
3	Stk	Eier
150	Gr	Zucker
1	Pck	Vanillezucker
400	MI	Rahm
		Minze

### Zubereitung:

- 1 Rhabarber putzen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit dem Wasser weich dünsten.
- 2 Puddingpulver gemäss Packungsangaben anrühren, zum Rhabarber geben und aufkochen und dann abkühlen lassen
- 3 In der Zwischenzeit die Eier trennen und das Eigelb mit Zucker zu einer hellen, cremigen Masse schlagen. Diese dann unter den abgekühlten Rhabarber mischen
- 4 Eiweiss und Rahm steif schlagen, den Eischnee und die Hälfte des steifen Rahms vorsichtig unter die Masse heben.
- 5 Kühl stellen

### Zubereitung Fortsetzung:

### Anrichten:

Nocken formen und auf Dessertteller geben, oder in Dessertgläser abfüllen.  
Zum servieren mit Minzenblatt dekorieren

### dazu passt:

Süsswein oder ein süsses Schnäpslein