



Kochabend 30. Juni 2014

Menü:
Endlich Feierabend - Salat
Zander mit Rieslingsauce
Sommerfrüchte - Trifle

Endlich Feierabend - Salat

Gemischter Salat mit Thunfisch und Käse



Zutaten

Für 8 Personen

2 St. Eisbergsalat
2 St. Gurken
4 St. Zwiebel
8 St. Tomaten
4 Dosen Mais
4 Dosen Thunfisch
400g Gauda gerieben
Jogurt, Basilikum-Essig, Pfeffer, Salz,

Eisbergsalat von den äußeren Blättern befreien, dann klein schneiden und direkt auf die Teller portionieren.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Eisbergsalat legen.

Die Gurke schälen, halbieren, Kerne mit einem Esslöffel raus schaben, in Stücke schneiden. Ebenfalls auf den Salat legen.

Die Tomaten achteln, das Kerngehäuse entfernen, noch einmal quer durchschneiden, zu dem Salat geben.

Den Mais aus der Dose in ein Sieb geben, kurz abbrausen, etwas abtropfen lassen und ebenfalls auf den Teller.

Jetzt kommt der Thunfisch drauf. Ich bevorzuge immer den ohne Öl.

Jetzt gebe ich das Dressing hinzu. Ich habe den Joghurt erst mit einem kleinen Quirl (Milchaufschäumer) cremig gerührt, dann den Essig hinzugegeben, nochmals gut verquirlt, dann Pfeffer, Salz und ein bisschen Zucker dazu. Über den Salat geben.

Nun noch den geriebenen Gauda darüber streuen schon fertig.

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Zander mit Rieslingsauce

Zutaten

Für 4 Personen

4 Zanderfilets à ca. 200 g
2 EL Zitronensaft
50 g Speckwürfeli
20 g Butter
1,25 dl Riesling
Salz

Sauce

1,5dl Fischfond (ersatzweise Bouillon)
1 dl Riesling
1 EL Maizena
1 Becher Saucerrahm
1 Eigelb
Zucker
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie
1 Zitrone



Zubereitung

Die Zanderfilets abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Butter zugeben. Fischfilets in der Butter auf jeder Seite ca. 2 Min. hellbraun anbraten. Mit dem Riesling begießen. Zugedeckt 5 Min. dünsten. Fisch aus der Pfanne nehmen, salzen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Fischfond und Wein in die Pfanne gießen und aufkochen lassen. Maizena mit etwas Wasser glatt rühren. In den Fond rühren und einmal aufkochen lassen. Rahm und das Eigelb mit etwas Sauce verquirlen und in die Sauce rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Die Pfanne sofort vom Herd nehmen, damit das Ei nicht gerinnt. Die Sauce mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zitrone in Achtel schneiden. Die Sauce über die Zanderfilets gießen. Mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenachteln umlegen.

Dazu passen: Salzkartoffeln, Reis, Salat, oder Gemüse.

Sommerfrüchte - Trifle

Zutaten

Für 4 Personen

4 Gläser von je ca. 2,5 dl Inhalt

Crème:

360 g Jogurt nature

3-4 EL Zucker

1 Päckli Vanillezucker

1 EL Pfefferminze, fein gehackt, nach Belieben

1 dl Rahm, steif geschlagen

100 g Biskuit, z.B. Butter-Madeleines oder -Cake,
in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

je 100 g Melonen und Pfirsiche, in mundgerechte Stücke geschnitten

100 g Kirschen, entsteint einige Kirschen mit Stiel,

Pfefferminze und Puderzucker zum Garnieren



Zubereitung

Crème: Alle Zutaten bis und mit Pfefferminze verrühren. Rahm sorgfältig darunterziehen.

Lagenweise Früchte, Biskuit und Crème in Gläser schichten.

Bis zum Servieren kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren Trifle mit Kirschen, Pfefferminze und Puderzucker garnieren.

Trifle bezeichnet ursprünglich eine englische, geschichtete Süßspeise, bestehend aus einer Crème, Biskuit, Früchten und Rahm. "Trifle" bedeutet eine Kleinigkeit.

Nach Belieben das Biskuit mit einem passenden Likör aromatisieren.

Zubereiten: ca. 45 Minuten

Kühl stellen: ca. 1 Stunde