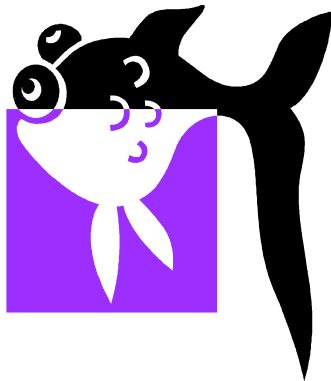




B E A N S

. w i r k o c h e n

Aus See und Meer !



Das Fischmenu von Richi und Elmar 19.Mai 2006

Seeteufel mediterran

ca. 600g	Seeteufelfilets (mind. 10 Stück)
50	entsteinte Oliven
4 EL	gesalzene Pantelaria-Kapern
12 EL	Olivenoel
8 EL	Weisswein
2 EL	gedünstete Schalotten
2	Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten
	Fleur de sel mit Safranfäden und wildem Fenchel
35	Cherrytomaten
	Saft von einer halben Zitrone

Den Seeteufel in Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kurz beidseitig im heissen Olivenoel anbraten

Oliven, Cherry-Tomaten, Pantelaria-Kapern, Schalotten und Knoblauch mit dem Olivenoel und dem Weisswein in ein ofenfestes Geschirr geben. Den angebratenen Fisch darauf verteilen und in den Ofen schieben.

Bei ca. 180°C ca. 20 min garen. (je nach Grösse der Fischstücke und der Art des Ofens auch weniger oder mehr)

Alles auf Teller verteilen und mit etwas Zitronenolivenöl beträufeln, dekorieren

Weisswein:

Sauvignon Blanc Single Vineyard
Casablanca Valley
Viña Errazuriz / Chile
2004

Spargelcrèmesuppe mit grossen Crevetten

3	Schalotten
1000 g	grüner Spargel
4 EL	Butter
1.5 L	Gemüsebrühe
250g	Rahm
½ TL	Salz
½ TL	weisser Pfeffer
6 EL	trockener Weisswein
2 Messerspitzen	frisch geriebene Muskatnuss
200 g	gekochte, geschälte Riesencrevetten
	einige Kerbelblättchen

Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Spargel waschen, nur im untern Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in etwa 4 cm grosse Stücke schneiden.

2 EL Butter in einem grossen Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig braten. Die Spargelstücke hinzufügen und unter Wenden bei schwacher Hitze 10 min mitbraten.

Die Gemüsebrühe dazugliessen und den Spargel zugedeckt 15 min sacht kochen lassen.

Die Suppe im Mixer pürieren, in den Topf zurückgiessen. Den Rahm unterrühren. Die Suppe zugedeckt weitere 15 min köcheln lassen. Die Suppe mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Wein und dem Muskat würzen.

Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Riesencrevetten darin schwenken und erhitzen. Die Spargelsuppe in vorgewärmten Teller anrichten, jede Portion mit Riesencrevetten und Kerbelblättchen garnieren.

Weisswein:

Sauvignon Blanc Single Vineyard
Casablanca Valley
Viña Errazuriz / Chile
2004

Griechischer Bauernsalat

- 4 grosse, reife Tomaten
- 2 Salatgurken
- 1 rote Peperoni
- 1 grüne Peperoni
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200g schwarze Oliven
- 400g Fetakäse
- 4EL Zitronensaft oder Essig
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1TL getrockneter Oregano
- einige Blätter frische Minze

Die Tomaten waschen, in grobe Stücke schneiden

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Die Peperoni vom Stielansatz und den Trennwänden mit den Kernen befreien und in schmale Streifen schneiden.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Alle Zutaten in einer breiten Schüssel oder auf Tellern anrichten.

Oliven, Feta als dicke Scheibe oder in groben Würfeln im Salat verteilen. Mit Zitronensaft oder Essig, Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano und Minzblättchen bestreuen.

Thunfischsteak mit frischen Kräutern und Rosmarinkartoffeln

- 2 kleine getrocknete rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hand voll Basilikum abgezupft, fein gehackt
- 1 Hand voll Korianderkraut abgezupft, fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- Saft von 2 Zitronen
- 10 Thunfischsteaks à ca. 150 g (ca 2 cm dick)

Chili im Mörser zerstoßen. Knoblauch, Basilikum und Korianderkraut zufügen und mit dem Zitronensaft abschmecken. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Thunfischsteaks auf beiden Seiten salzen und pfeffern und mit der Hälfte der Kräutermischung einreiben.

Etwas Öl in die Pfanne geben und gut verteilen. Pfanne sehr heiss werden lassen. Den Thunfisch hineinlegen und scharf anbraten, so dass er aussen braun geröstet, aber *nicht durchgebraten* wird!

Auf jeder Seite max. 1 min braten !!

Die Thunfischsteaks auf Teller geben, die andere Hälfte der Kräutermischung auf die Fische verteilen. Zusammen mit Rosmarinkartoffeln anrichten

Rosmarinkartoffeln

- 1000 g neue Kartoffeln
- 2 Rosmarinzweige
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 50g Butter

Ungeschälte und gewaschene Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer grossen Bratpfanne Öl und Butter mässig erwärmen. Die Kartoffelscheiben begeben und lagenweise salzen und pfeffern und Rosmarinnadeln bestreuen.

Im Öl ca. 25 min knusprig braten.

Rotwein:

Cal Sison
Montsant Do
Celler da Capcanes / Katalonien
2003

Erdbeer-Rhabarber-Gratin

800 g	Erdbeeren
6 EL	Zucker
10EL	Amaretto
800g	Rhabarber
2	fertige Biscuitböden
4	Eiweisse
2TL	Zitronensaft
300g	Zucker

Erdbeeren waschen, putzen und ev. halbieren, mit etwas Zucker und 8 EL Amaretto mischen. Zugedeckt etwa 30 min ziehen lassen. Die Rhabarbern waschen, holzige Enden abschneiden und falls nötig von Fäden befreien. Rhabarber in 1-2 cm breite Scheiben teilen. In wenig Wasser ca. 5 min weich dünsten, mit Zucker abschmecken.

Backofen auf 225°C vorheizen. Biscuitboden in grosse Würfel schneiden und eine Gratin oder Tarte-Form damit auslegen. Erdbeeren und Rhabarber mischen und mit dem Abtropfsaft darauf verteilen.

Eiweisse mit dem Zitronensaft steifschlagen. Zucker nach und nach unterrühren, bis die Masse cremig ist. Übrigen Amaretto unterheben. Die Masse auf den Erdbeeren und Rhabarbern verteilen und im heissen Backofen bei 225°C etwa 10 min backen. Heiss servieren.

Geniesser –Tipp:

Zusammen mit einer herrlich cremigen, feinen Vanilleglace aus der Region servieren.