

Kochabend vom 15. Juni 2012

Vorspeise



Spargelcocktail

Hauptgericht



Frittierter Fisch mit Spinat

Dessert



Erdbeeren mit Chili

Spargelcocktail

Zutaten für 8 Personen

800 Gramm Weisser Spargel
1 kleine Dose Ananas
200 Gramm Shrimps
120 Gramm Fetakäse
1 EL gehackte Petersilie
250 Gramm. Frischkäse fettreduziert
1 EL Tomatenketchup
3 EL Ananasflüssigkeit
Salz, Curry, Schnittlauch

Zubereitung

- Den Spargel schälen, waschen, in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Aus der Flüssigkeit nehmen und auskühlen lassen.
- Spargeln in Serviergefäß einlegen.
- Shrimps anbraten und würzen (Salz, Pfeffer)
- Die Ananas abtropfen lassen (2 EL Ananasflüssigkeit zurückstellen), Ananas und Käse würfeln und mit den Shrimps zum Spargel geben. Die Zutaten mit der gehackten Petersilie auf Tellern oder in Gläser anrichten.
- Frischkäse mit Tomatenketchup und den 2 EL Ananasflüssigkeit verrühren und mit Salz und Curry abschmecken. Danach die Sauce über dem Spargelcocktail verteilen und mit Schnittlauch anrichten.

Frittierter Fisch mit Chilisauce

Zutaten für 8 Personen

- 3 Fische
- 20 Gramm Mehl
- 2 EL rote Chilischoten, gehackt
- 2 EL Schalotten, dünn geschnitten
- 4 TL Knoblauchzehen, geschnitten
- 2 TL Korianderwurzel
- 4 Tassen Speiseöl
- 2 EL Tamarindpaste
- 4 EL Palmzucker
- 1 TL Salz
- 1 Tasse Gemüsebouillon
- Schnittlauch, Frühlingszwiebeln zum Garnieren

Zubereitung

- Korianderwurzel, Knoblauch, Chilischote, Schalotten im Mörser zermahlen und beiseite stellen
- Die Fische abtupfen, im Mehl wenden und in heissem Öl goldbraun, knusprig anbraten. Abtropfen lassen
- Das „Gemörserte“ in einer Pfanne mit Öl anbraten bis es duftet, dann Zucker, Tamarindpaste, Salz, Brühe zugeben und zu einer gut vermischten Sauce köcheln lassen
- Den Fisch auf einem Teller anrichten und mit der Sauce servieren. Mit Schnittlauch und Frühlingszwiebeln garnieren.

Frischer Blattspinat

Zutaten für 8 Personen

- 2 kg frischer Spinat
- 4 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

- Die einzelnen Spinatblätter abpflücken, sorgfältig von den Stielen befreien und gründlich, je nach Verunreinigung, mehrmals waschen.
- Bei Winterspinat ca. 1,5 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, ist Sommerspinat vorhanden, kann man ihn nass in einen vorgeheizten Topf ohne Wasser geben. Der Spinat fällt in beiden Fällen schnell zusammen. Sofort abgießen, das dauert keine Minute, sehr kalt abschrecken und das restliche Wasser herausdrücken
- Nun die Butter mit dem Knoblauch bei wenig Hitze aromatisieren und bevor der Knoblauch braun wird, diesen entfernen.
- Den Spinat in die Butter geben, Sommerspinat salzen, beide Sorten dann mit Pfeffer und wenig frisch geriebenem Muskat würzen, dabei mehrfach wenden und kurz gar ziehen lassen.

- Jetzt zeigt sich, ob der Spinat gut ausgedrückt wurde. Es sollte nämlich kein Wasser mehr auslaufen und das Gemüse eine lockere, aber leicht feste Konsistenz haben, evtl. noch etwas Butter dazugeben.

Erdbeer-Dessert

Zutaten für 8 Personen

- 1 kg Erdbeeren
- 2 Becher Joghurt
- 2 Becher Quark
- 100 Gramm Zucker
- 100 Gramm Bitterschokolade
- 2 Chilischote

Zubereitung

- Erdbeeren waschen und halbieren.
- Einen kleinen Teil zum Garnieren beiseite stellen.
- Joghurt und Quark vermischen und mit dem Zucker süßen.
- Chilischote in winzig kleine Stücke schneiden und zu den Erdbeeren geben, gut verrühren und ca. 10 Min. ziehen lassen.
- Schokolade fein raspeln und unter die Quark-Joghurt-Masse heben.
- Zuletzt die Erdbeeren unterheben, mit den restlichen Erdbeeren garnieren.
- Im Gefrierfach ca. 60 Minuten kalt stellen.