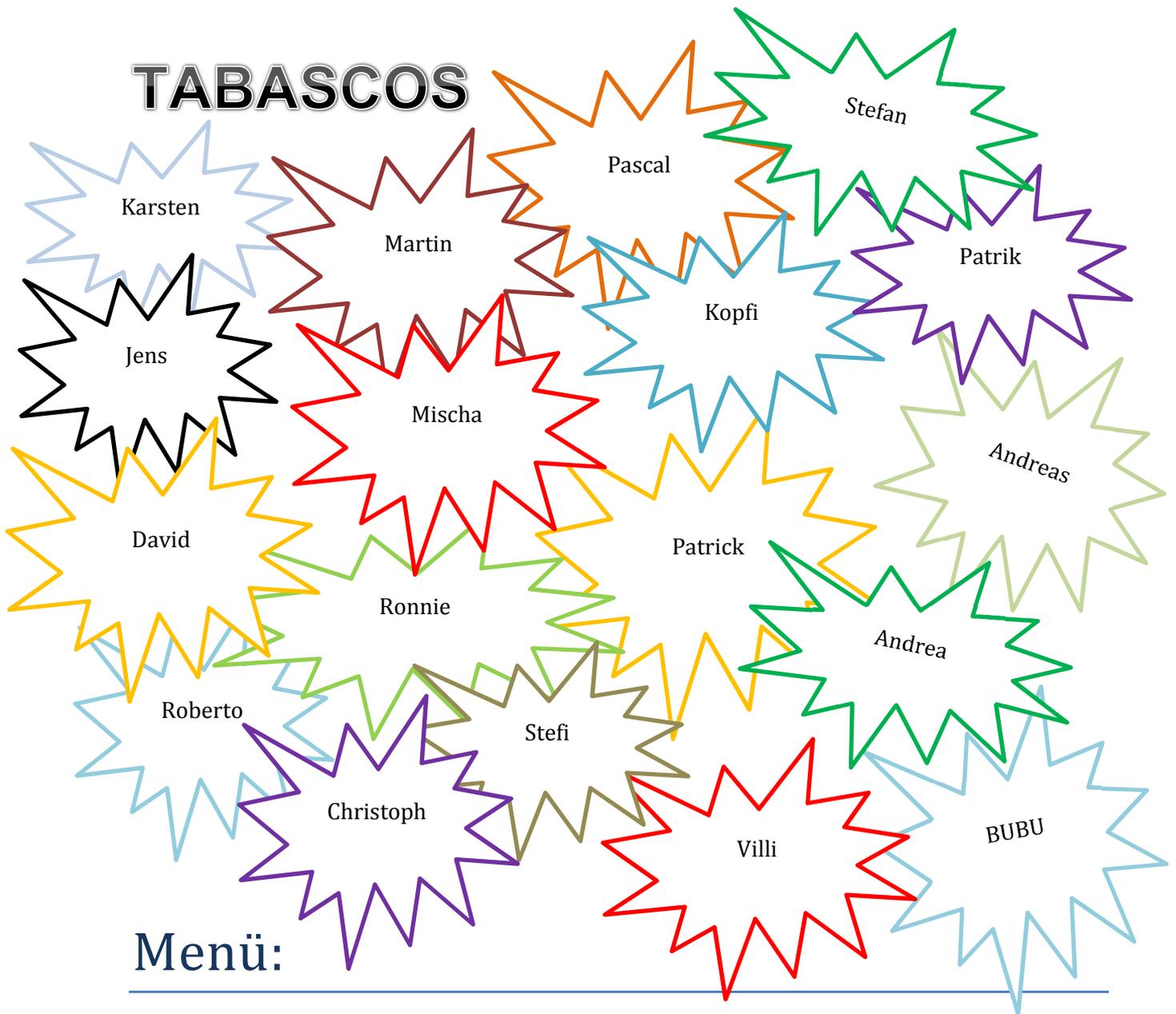




TABASCOS



Menü:

Fischlaibchen mit Gartenkräuter
Tartar
Salat Garnitur

Hackbraten an Morchelsaice
Herzoginkartoffel
Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse

Panna Cotta



Fischlaibchen mit Gartenkräutern



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Fischfilets (weiße wie z. B. Zander, Scholle)
1 Stk	Zwiebel
2 Bund	Gartenkräuter (z.B. Basilikum, Thymian, Oregano , Schnittlauch)
1 TL	Senf (grobkörnig)
2 Stk	Eier
1 Stk	Zitrone (unbehandelt, Saft und Abrieb davon)
5 EL	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer
	Olivenö I (zum Braten)

Zubereitung:

Für die **Fischlaibchen mit Gartenkräutern** gegebenenfalls erst die Fischfilets mit einer Pinzette von den Gräten befreien und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls kleinwürfelig schneiden. Die Kräuter in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit feuchten Händen Laibchen formen und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenö I auf beiden Seiten anbraten. Die **Fischlaibchen mit Gartenkräutern** im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten fertig garen und sofort servieren.



Beefsteak Tatar



Zutaten Für 1 Person

	Tabasco einige Tropfen oder Cayennepfeffer
1 Stück	Sardellenfilet
1 Stück	Schalotte klein
125 g	Rindfilet oder Rindfleisch von der Huft oder vom Filetspitz
1 TL	Kapern
1 EL	Oel
1 TL	Senf scharf
	Cayennepfeffer wenig
	Worcestershiresauce einige Spritzer
	Pfeffer schwarz, aus der Mühle
	Salz
1 EL	Cognac
1 Stück	Eigelb

Zubereitung

1. Das Rindfleisch möglichst kurz vor der Zubereitung vom Metzger hacken lassen; es muss ganz frisch sein. Das Fleisch in eine nicht zu kleine Schüssel geben.
2. Die Schalotte schälen und zusammen mit den Kapern und dem Sardellenfilet sehr fein hacken. Mit dem Oel, dem Senf, dem Tabasco oder Cayennepfeffer, der Worcestershiresauce, dem Pfeffer, dem Salz, dem Cognac und dem Eigelb gut verrühren.
3. Diese Mischung portionenweise mit einer Gabel unter das gehackte Fleisch arbeiten. Zwei- bis dreimal die Würze überprüfen.
4. Das Fleisch auf den Teller geben und mit Hilfe von zwei Gabeln zu einem grossen Beefsteak formen.



Würziger Hackbraten

Zutaten für 5-6 Personen

1 Stück	Peperoncino
200 g	Schalotten
2 Stück	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie glattblättrig
1 Bund	Basilikum
60 g	Dörrtomaten in Öl eingelegt
4 EL	Öl
1 kg	Hackfleisch gemischt
2 Stück	Eier
2 EL	Senf scharf
100 g	Paniermehl
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



- 1 Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Basilikum ebenfalls hacken. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen, dann klein würfeln.
- 2 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Peperoncino, Schalotten und Knoblauch darin 4–5 Minuten andünsten. Abkühlen lassen.
- 3 Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eier und Senf gut verquirlen und beifügen, ebenso das Paniermehl, die Schalottenmischung, Petersilie, Basilikum und Dörrtomaten. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder von Hand sehr gut mischen. Wenn nötig nachwürzen.
- 4 Eine Cake- oder Terrinenform von 1,2–1,5 Liter Inhalt ausbuttern und mit etwas Mehl ausstäuben. Den Hackfleischteig einfüllen.
- 5 Den Hackbraten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 60 Minuten backen.



Morchelrahmsauce Lafer



Zutaten für 4 Portionen

1 EL	Butter
300 ml	Rahm
1 EL	Schalotten, fein gehackt
30 g	getrocknete Morcheln
100 ml	Sherry, oder Portwein

Zubereitung

Die Morcheln 2 Stunden in kaltes Wasser einlegen. Danach abgiessen, das Einlegewasser auffangen und durch einen Kaffeefilter passieren. Die Morcheln, wenn nötig, halbieren oder vierteln und mit den Schalotten in der Butter anziehen lassen. Mit Sherry ablöschen. Stark einkochen lassen, dann Rahm zufügen. Weiterkochen, bis die Morcheln gar sind und die Sauce sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Herzoginkartoffeln (Pommes Duchesse)



Zutaten für 5-6 Personen

500 g	Kartoffel(n), mehlig kochend, in kleinere Würfel geschnitten
	Salz
50 g	Butter
2	Eigelb
2 Prisen	Muskat, frisch gerieben
1 EL	Wasser

Arbeitszeit:	ca. 20 Min.
Koch-/Backzeit:	ca. 30 Min.
Ruhezeit:	ca. 5 Min.

Kartoffeln in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen, abgießen, etwas ausdampfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken. Diese Masse in leicht warmem Zustand mit der Butter, einem Eigelb und Muskat gut mischen.

Alles in einen Spritzbeutel füllen und mit der großen sternförmigen Öffnung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech Rosetten drücken. Das zweite Eigelb mit etwas Wasser mischen und jede Kartoffelrosette damit einpinseln. Im 175° heißen Ofen ungefähr 10 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldgelb geworden sind.

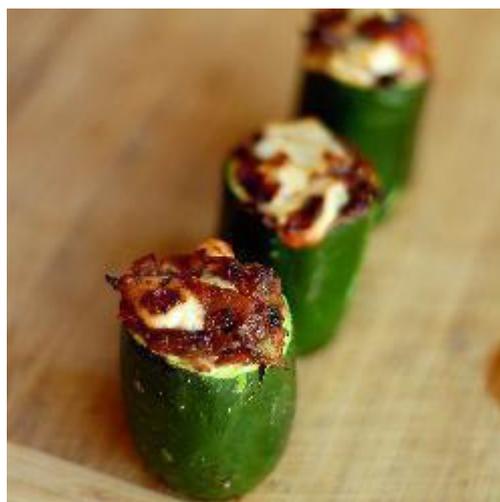


Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk	Zucchini
3 EL	Pflanzenöl
1 Stk	Zwiebel, fein gehackt
	Salz
2 Stk	Tomaten, gewürfelt
2 Stk	Möhren, geraspelt
	Pfeffer
1/2 TL	getrockneter Oregano
3 Stk	Knoblauchzehen, fein gehackt
150 g	Feta-Käse



Zubereitung

1. Backofen auf 180 C vorheizen.
2. Zucchini jeweils in 3 Stücke schneiden und jedes Stück mit einem Teelöffel aushöhlen. An einer Seite der Zucchinistücke jeweils einen ca. 1,5 cm dicken Boden lassen. Fruchtfleisch klein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel einige Minuten darin glasig anschwitzen. Salzen, Tomaten dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Möhren und gehackte Zucchini hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Oregano und Knoblauch einige Minuten mitdünsten. Vom Herd nehmen.
4. Feta-Käse so klein wie möglich zerkrümeln und mit dem gedünsteten Gemüse verrühren. Zucchinistücke mit einem Teelöffel füllen und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform setzen.
5. Im vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten schmoren, bis die Zucchini weich sind.



Panna Cotta



Zutaten 4 Portionen

3 dl	Rahm
2 dl	Milch
1 Stück	Vanilleschote
50 g	Zucker
2	Blätter Gelatine

Zubereitung

1. Rahm und Milch in einer Pfanne geben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit den herausgekratzten Samen zur Rahmmischung geben. Zucker beifügen. Unter Rühren aufkochen. Dann halbedeckt auf kleinem Feuer etwa 15 Minuten leise kochen lassen.
2. Inzwischen Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
3. Die Rahmmischung vom Feuer nehmen. Die eingeweichten Gelatineblätter leicht ausdrücken und unter Rühren auflösen.
4. 4 Portionenförmchen kalt ausspülen und die Rahmmischung einfüllen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.