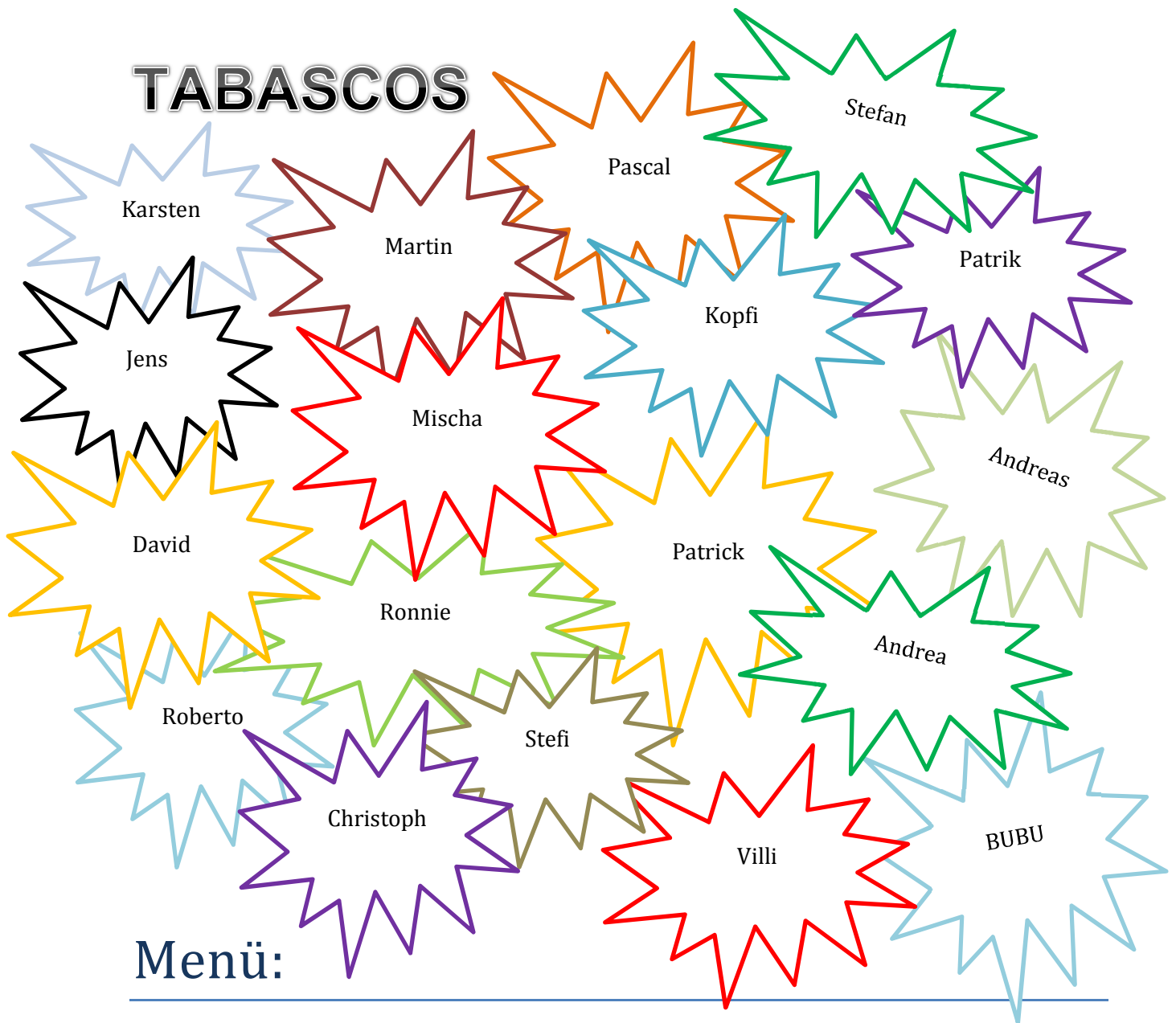




# TABASCOS



## Menü:

---

Schwertfisch-Steaks  
mit Ratatouille

---

Lamrack, rosa gebraten  
mit Ofenkartoffeln und Kräuterquark  
kleiner gemischter Salat

---

Coeur Coulant

---

# Schwertfisch-Steaks EXOTISCH MARINIERT



400 gr.      Schwertfisch  
Salz und Pfeffer  
Zitronenscheibe



1  
Zuerst wasche ich ihn ab und tupfe ihn sehr sorgfältig trocken.

2  
Die Steaks jeweils 1,5 Minuten von jeder Seite braten. Der Fisch sollte innen noch etwas glasig sein.



# Ratatouille-Rezept - so geht das französische Original



**ZUTATEN:** (Für 4 Personen)

|            |                  |
|------------|------------------|
| 250 g      | Zucchini         |
| 1 kl       | Aubergine        |
| 400 g      | Tomaten          |
| 2 kl       | Zwiebeln         |
| 1 Stk      | rote Peperoni    |
| 1 Stk      | gelbe Peperoni   |
| 1-2        | Knoblauchzehen   |
| 2 Stiele   | Basilikum        |
| 3 Stiele   | Thymian          |
| 3 Stiele   | Origano          |
| 2 EL       | Tomatenmark      |
| 100-150 ml | Gemüsebrühe      |
|            | Salz und Pfeffer |



## Ratatouille-Rezept - Schritt 1:

Für das Ratatouille-Rezept 250 g Zucchini, 1 kleine Aubergine und 400 g Tomaten waschen, putzen und getrennt in Stücke schneiden.

## Ratatouille-Rezept - Schritt 2:

1-2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 kleine Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

## Ratatouille-Rezept - Schritt 3:

Je 1 rote und gelbe Paprika halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden.

## Ratatouille-Rezept - Schritt 4:

Kräuter waschen und trocken schütteln. Von einem Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken. Anschließend für das Ratatouille-Rezept 2 Stiele Basilikum, 3 Stiele Thymian und 3 Stiele Oregano abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken.

## Ratatouille-Rezept - Schritt 5:

3-4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin 4-5 Minuten andünsten.

## Ratatouille-Rezept - Schritt 6:

Knoblauch und übriges Gemüse in die Pfanne geben.

## Ratatouille-Rezept - Schritt 7:

2 EL Tomatenmark und gehackte Kräuter einrühren und kurz andünsten. 100-150 ml Gemüsebrühe nach und nach zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse für das Ratatouille-Rezept ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.



## Lamrack, rosa gebraten

**ZUTATEN:** (Für 4 Personen)

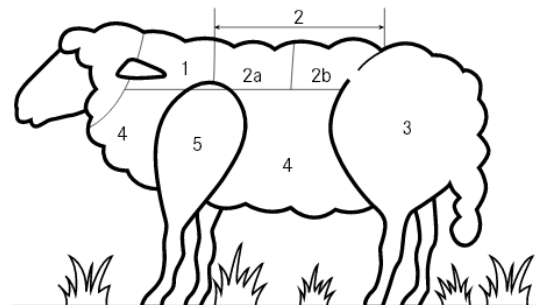
2 Stk Lammracks à ca. 400 g  
Salz, Pfeffer, Rosmarin  
Olivenöl



Das Lamrack mit Olivenöl einreiben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und frischem Rosmarin einmarinieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen. In der Bratpfanne beidseitig anbraten und anschliessend im Backofen bei 120 °C ca. 30–40 Minuten garen.

Lammfleisch

- 1+4 Der Hals, die Brust (1+4)
- 2 Das Karree: Es unterteilt sich in:
  - 2a Das Kotelettstück (2a)
  - 2b Das Nierstück/Filet (2b)
- 3 Die Keule (Gigot) (3)
- 5 Die Schulter (Laffe) (5)
- Die Innereien  
Verwendet werden Leberli, Nierli, Züngli.





# Ofenkartoffeln mit Kräuterquark



**ZUTATEN:** (Für 4 Personen)

|              |   |
|--------------|---|
| 800 g        | Kartoffel(n), mittelgroße "neue" mit zarter Schale  |
| 200 g        | Butter  |
| 3 Zehe/n     | Knoblauch, frisch gepresst                          |
| 1 EL         | Rosmarin, gehackt<br>(oder 1 EL getrockneter)       |
| 1 TL, gestr. | Meersalz  |
| 1 Msp.       | Kreuzkümmel, gemahlen                               |
| ½ TL         | Cayennepfeffer                                      |
| n. B.        | Meersalz, grobes, zum Bestreuen                     |
| 1 Becher     | Quark   |
| ½ Bund       | Petersilie, glatte, mit Stängeln mittelfein gehackt |
| ½ Bund       | Schnittlauch, frisch, in feine Röllchen geschnitten |
| 1 kleine     | Schalotte(n), in feine Würfel geschnitten           |
| n. B.        | Salz und Pfeffer, frisch gemahlener                 |
| 3 EL         | Sahne   |



## ZUBEREITUNG

Die frischen Kartoffeln werden ausgiebig gewaschen und dann wird ausprobiert, auf welcher Seite sie am "stabilsten" liegen. Jetzt von oben ca. alle drei Millimeter bis fast "ganz durch" mit einem scharfen und feinen Messer einschneiden. Die Kartoffeln nun auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Die Butter wird vorsichtig im Topf bei schwacher Hitze geschmolzen. Sie darf auf keinen Fall braun werden oder verbrennen. In die Butter werden nun der Knoblauch, der Rosmarin, das Meersalz, der Kreuzkümmel und der Cayennepfeffer gründlich untergerührt. Leicht warm (und flüssig) halten und 5 Minuten durchziehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad (möglichst Umluft) vorheizen.

Jetzt wird die Butter mit einem Teelöffel oder Backpinsel über die Kartoffeln gegeben. Nicht alles verwenden, weil die zweite Hälfte nach ca. 25 Minuten Backzeit nochmal über die Kartoffeln gegeben wird. Jetzt kommt das Blech mit den Kartoffeln auf der mittleren Position in den vorgeheizten Backofen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmals mit der Buttermarinade übergießen oder bepinseln. Gesamtbackzeit ca. 50 Minuten. Bei größeren Kartoffeln die Backzeit ggf. verlängern.

In der Zwischenzeit wird der Quark mit der Sahne, den Kräutern gemäß Zutatenliste und der Schalotte verrührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt werden die Kartoffeln auf Tellern angerichtet und zur Deko noch mit ein wenig grobem Meersalz überstreut. Jetzt noch auf jeden Teller ein Klacks vom Kräuterquark geben - FERTIG.

# Coeur Coulant



**ZUTATEN:** (Für 4 Personen)



Zubereitung: 15 min.

Kühlen: 1 h.

Backen: 7-9 min.

Material: 4 kleine Herzförmchen oder Förmchen von 6 bis 7 cm Durchmesser

Zutaten:

|       |   |
|-------|---|
| 125 g | Cailler Cuisine Noir 64%                |
| 60 g  | Butter + Butter und Mehl für die Formen |
| 3 Stk | Eier                                    |
| 70 g  | Puderzucker                             |
| 30 g  | Mehl                                    |

## Zubereitung:

1.  
Die Formen mit Butter einstreichen und während der Zubereitungszeit des Kuchenteigs in den Kühlschrank stellen.
2.  
Die in Stücke gebrochene Schokolade schmelzen. Die in kleine Würfel geschnittene Butter hinzufügen und glattrühren.
3.  
Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel mit dem Mixer leicht schaumig rühren. Schokoladenmasse begeben und das Mehl mit einer Kelle vorsichtig unter die Masse mischen.
4.  
Formen aus dem Kühlschrank nehmen, mit Mehl bestreuen. Den Teig in die Formen giessen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
5.  
Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Blech mit den Formen in den Ofen schieben und 7 bis 9 Minuten bei 180°C backen. Auskühlen lassen und noch lauwarm servieren.