

GROBCH LUZERN



Das Menu

vom 18. April 2017

Apéro

**Dorsch auf Broteis
mit Zitronenparmesan**

Bärlauchsüppchen

Zanderfilet aus dem Ofen

Zitronencreme mit Erdbeeren

Die Weine

**Rosé: Oeil de Perdrix, Caves du Château d'Auvernier,
Thierry Grosjean**

**Rot: „Santagostino“ Sicilia IGT 2012,
Azienda Agricola Firriato,
Assemblage von 50% Nero d'Avola und 50% Syrah**

*En Guete wünscht die Gruppe D:
Andreas Faessli, François Giauque,
Ruedi Gisler und Hans-Heiri Zotz*

Dorsch auf Brotscheiben mit Zitronenparmesan

(für 4 Personen)

Zutaten

40 g geriebener Parmesan
2 EL Crème fraîche
1 Zitrone
Salz
Pfeffer
½ Bund Kräuter, z. B. Bärlauch oder Basilikum
4 EL weiche Butter
4 Brotscheiben à 60 g
4 Dorschfilets



Zubereitung

Backofen auf 190°C vorheizen. Parmesan mit Crème fraîche verrühren. Zitronenschale dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter hacken und mit Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone vierteln und beiseitestellen. Brotscheiben mit Kräuterbutter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fischfilets auf je eine Scheibe Brot legen. Zitronen-Parmesan-Masse auf die Filets verteilen. In der Ofenmitte 15-20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit den beiseitegestellten Zitronen vierteln servieren. Dazu passt Salat.

TIPP Falls die Saison passt, Kräuter durch frischen Bärlauch ersetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 15 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/410 kcal

Bärlauchsüppchen

(für 4-6 Personen)

Zutaten

150 g Bärlauch
2 Stück Frühlingszwiebeln
250 g mehlig kochende Kartoffeln
2 EL Butter
0.5 dl Weisswein oder Noilly Prat
7 dl Gemüsebouillon
1.5 dl Rahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat



Zubereitung

Den Bärlauch waschen, auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und trockentupfen, dann die Stiele entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln und Bärlauch darin andünsten. Mit dem Noilly Prat oder Weisswein ablöschen, die Bouillon dazugießen und die Kartoffelwürfelchen beifügen. Alles zugedeckt etwa 15 Minuten leise kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Rahm beifügen, die Suppe aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

Zanderfilet aus dem Ofen

(für 4 Personen)

Zutaten Spargeln

½ Bund Basilikum
400 g Cherrytomaten
2 Stück Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
1 Stück Peperoncino
½ Bund glattblättriger Petersilie
1 grosser Zweig Rosmarin
600 g Zanderfilets
2 Stück Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zutaten Felchenfilets

600 g Felchenfilets
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Bratbutter gehäuft

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Gratinform mit Öl ausstreichen.

Die Zanderfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Gratinform legen.

Die Cherrytomaten halbieren und grosszügig salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Basilikum, Petersilie und Rosmarinnadeln fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten über den Zander verteilen.

Die Fischfilets mit dem Olivenöl beträufeln, sofort in den 200 Grad Heißen Ofen auf der mittleren Rille einschieben und etwa 20 Minuten backen.

Zitronencreme mit Erdbeeren

(für ca 6-8 Personen)

Zutaten

3	Zitronen
100 g	Zucker
4	Eigelb
250 g	Mascarpone
3 dl	Rahm
250 gr	Erdbeeren



Zubereitung

Den Saft der Zitronen auspressen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne giessen. Den Zucker und die Eigelb beifügen. Alles unter Rühren aufkochen lassen, bis die Masse cremig wird. Vom Herd ziehen, die Oberfläche der Creme mit Klarsichtfolie belegen und die Creme auskühlen lassen.

In einer Schüssel den Mascarpone sorgfältig verrühren. Die Zitronencreme unterziehen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Kurz vor dem Anrichten den Rahm steif schlagen. Sorgfältig unter die Zitronencreme ziehen. In Gläser oder Dessertschalen anrichten.

Zum Schluss die geviertelten Erdbeeren hinzugeben und nochmals sorgfältig umrühren.

Dieses Dessert ist nicht nur eine, sondern viele Sünden wert ist! Am liebsten mögen wir unsere Lieblingszitronencreme pur, aber selbstverständlich lassen sich auch frische Erdbeeren dazu kombinieren.