

Leichte Sommerküche

FREITAG, 4. Juni 2010, Norma Breitenmoser

- Zucchini-Häppchen
- Saiblingfilets mit Skordalia-Sauce
- Diverse Blattsalate mit leichter Sauce
- Kerbel-Risotto mit Zitrone
- Rindshuftsteak mit Liebstöckel-Chili-Butter
- Rot-Weiss Schale



Zucchini-Häppchen



Zutaten

- 3 mittlere Zucchini 150 g
- Olivenöl zum Braten
- Etwas Kräutersalz oder Meersalz aus der Mühle
- 6 kleine Cherrytomaten
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Tête-de-Moine-Rosetten
- 3 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Wenig frische Kresse
- 12 Scheiben Coppa oder kleine Bündnerfleischscheiben
- 12 Basilikumblättchen

Zubereitung

Ergibt 36 Stück (für 6 Personen als Vorspeise oder 12 Personen als Apérobeilage)

1 Jede Zucchini in 12 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden

2 In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zucchettis Scheiben portionenweise beidseitig etwa 3 Minuten braten. Nach dem Wenden leicht salzen. Auf Küchenpapier auslegen.

3. Die Cherrytomaten halbieren und mit wenig Salz sowie Pfeffer würzen. Die Tête-de-Moine Rosetten der Länge nach ebenfalls halbieren. 12 Zucchettis Scheiben mit jeweils $\frac{1}{2}$ Cherrytomate belegen und mit einem Zahnstocher fixieren.

4. Die nächsten 12 Zucchettis Scheiben mit $\frac{1}{4}$ Scheibe Räucherlachs sowie 1 hauchdünn aufgeschnittene Frühlingszwiebelnscheibe (nur das Weiße) belegen, mit wenig Kresse garnieren und ebenfalls mit einem Zahnstocher fixieren.

5. Die letzten Zucchettis Scheiben mit je 1 Scheibe Coppa oder Bündnerfleisch – dekorativ gefaltet – sowie je 1 Basilikumblättchen belegen und ebenfalls mit einem Zahnstocher fixieren.

6. Zum Servieren die Zucchini-Häppchen auf einer flachen Platte anrichten.

Saiblingfilets mit Skordalia-Sauce



Zutaten für 4 Personen

- 1 mittlere mehlig kochende Kartoffel (ca. 100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von einer ½ Zitrone
- ½ dl Bouillon oder Wasser
- 1 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 1/3 Bund Dill
- 4 grosse Saiblingfilets, je ca. 120-140 g schwer
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung

1. Die Kartoffel in der Schale weich kochen oder dämpfen
2. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden. In einer kleinen Pfanne den Knoblauch mit dem Zitronensaft und der Bouillon oder dem Wasser aufkochen. Diese Mischung in einen hohen Becher geben und das Olivenöl beifügen. Die noch warmen Kartoffel schälen, grob würfeln und dazugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Wichtig: Nur so lange mixen, bis eine glatte Creme entstanden ist, sonst wird die Sauce kleistrig. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Stufe warm stellen oder bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.
3. Die Petersilie und den Dill fein hacken.
4. Die Fischfilets unter kaltem Wasser spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einer Pinzette die Gräten herauszupfen. Die Filets auf der Hautseite ein-, aber nicht durchschneiden, damit sie sich später gut falten lassen.

5. Die Filets auf der hautlosen Seite mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Die Filets mit der Kräuterseite nach innen zusammen falten.

6. Eine beschichtete Pfanne leer gut erhitzen, dann die Hälfte reduzieren, das Olivenöl beifügen und die Filets auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Den Fische mit der Sauce in tiefen Tellern anrichten.

Als Beilage passt ein **Blattsalat**

DIVERSE BLATSALATE AN LEICHTER SAUCE



Salatsauce für Blattsalate

Zutaten

1 Scharlotte, gehackt
3 EL Balsamikoessig
3 EL Orangensaft
1 Knoblauchzehe gehackt
6 EL Olivenoel
3 TL Honig
1 TL Senf, mittelscharf
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten vermengen und zu Blattsalaten reichen.

Die Sauce hält sich im Kühlschrank 3 Tage.

Kerbel-Risotto mit Zitrone



Zutaten für 4 Personen

1 Zitrone
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Olivenöl
200 gr. Risottoreis
3 dl Weisswein
Ca .5 dl leichte Gemüse – oder Hühnerbouillon
1 1/2 Bund Kerbel (ca. 30 gr.)
200 gr. Feta
25 gr. frisch geriebener Sbrinz
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

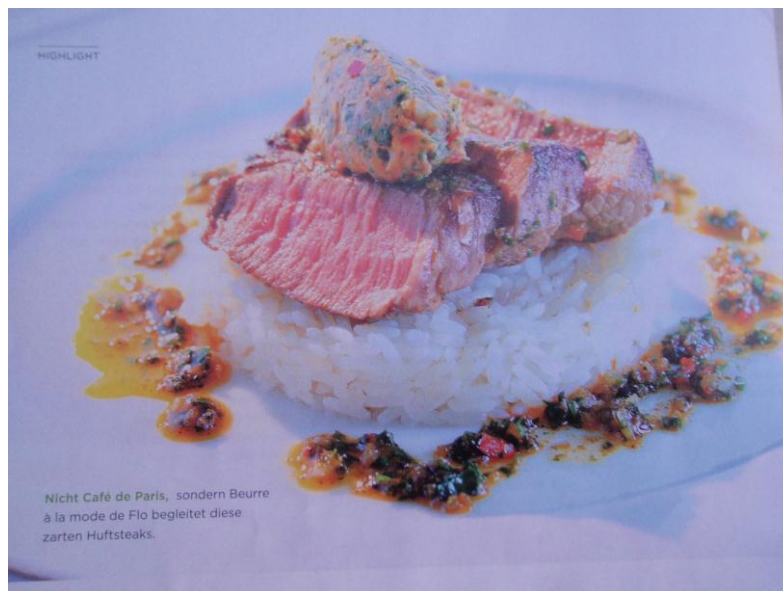
1. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. In einer mittleren Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Zitronenschale, Zwiebel und Knoblauch darin 3 – 4 Minuten andünsten. Dann den Reis beifügen und mitrösten, dies bis die Körner von einem Fettfilm überzogen sind und leicht knistern. Den Weisswein dazugießen und unter Rühren vollständig einkochen lassen. Nun 1/2 der Bouillon beifügen und wiederum vom Reis aufnehmen lassen. Mit der restlichen Bouillon gleich verfahren.

4. Inzwischen den Kerbel mitsamt den feinen Stielen hacken. Den Feta mit einer Gabel in kleine Stücke zerdrücken.

5. Wenn der Risotto bissfest ist, den Kerbel und den Feta unterrühren. Erst wenn sich der Feta gut mit dem Reis verbunden hat, den Sbrinz beifügen. Den Kerbelrisotto wenn nötig mit Salz kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Vom Feuer nehmen und zugedeckt noch 3 – 4 Minuten ziehen lassen. Dann den Risotto sofort servieren.

RINDSHUFTSTEAK MIT LIEBSTOECKEL-CHILI BUTTER



Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Liebstöckel
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Peperoncino
- 1 Schalotte oder 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 80 gr. Weiche Butter
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Rindshuftsteak, je ca. 150 gr. schwer
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

1. Den Liebstöckel fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Peperoncino entkernen und feine hacken. Die Schalotte oder Zwiebel schälen und fein hacken. Die Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen.
2. Die weiche Butter glatt rühren. Alle vorbereiteten Zutaten sowie das Paprikapulver beifügen und die Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mischen, nach Belieben auf Alufolie zu einer Rolle formen und bis zur Verwendung kühl stellen. Früh genug wieder aus dem Kühlschrank nehmen, damit die Butter nicht zu kalt ist und damit dem Fleisch wärme entzieht.
3. Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.
4. Die Rindshuftsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Steaks hinein geben und je nach Dicke und gewünschter Garstufe auf jeder Seite 1 ½ - 2 ½ Minuten anbraten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen. Die Bratpfanne bereitstellen.
5. Unmittelbar vor dem Servieren in der Bratpfanne 1/3 Butter aufschäumen lassen. Das Fleisch beifügen und etwa ½ Minute unter mehrmaligen Wenden mit der Butter aromatisieren. Die Steaks quer in Tranchen schneiden und auf den vorgewärmten Teller anrichten. Mit Löffeln aus der restlichen Butter je 1 Nocke formen und diese auf dem Fleisch anrichten.

Dazu servieren wir ein Risotto.

Rot-Weiss-Schale

Zutaten

500 g rote Beeren, z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren
2 EL Puderzucker
1 EL Kirsch oder . Grand-Marnier nach Belieben
250 g Mascarpone
250 g Quark
4 EL Zucker
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark

Zubereitung

1. Beeren ev. waschen, rüsten und schneiden, mit Puderzucker bestreuen und mit dem Alkohol beträufeln.
2. Einige Beeren für die Garnitur beiseite stellen.
3. Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillemark zusammen gut verrühren, ev. in einen Spritzsack einfüllen, kalt stellen.
4. Die Beeren abwechselnd mit der Mascarpone- und Quarkmasse in hohe Gläser einschichten, jeweils eine rote Schicht von ca. 1cm und anschließend eine weisse Schicht von 1cm usw.
5. Mit den beiseite gestellten Beeren garnieren.

