



Datum: 9.August 2005 Chochender: Jürg Himmelberger	Thema: sommerlich und leicht
Melone mit warmen Lachs	
Gebratenes Zanderfilet auf Gemüse mit Rosmarinsauce	
Aprikosencrème	



Chochete vom 9.August 2005 von Jürg Himmelberger

Zutaten für 4 Personen	Melone mit warmen Lachs
Marinade: • 1 EL Olivenöl • 1 EL Sesamöl, geröstet • 1 EL Nolly Prat • ½ EL Sherry Essig • 1 Prise Koreander von der Mühle oder Pulver • 1 EL Sojasauce • 1 EL Fischesauce • Salz, Pfeffer, Ingwer • 300 gr Lachs, am Besten das Royal Stück • 1 Honigmelone • Zitronenmelisse, als Garnitur	Den Lachs in 4mm Tranchen schneiden, auf ein Öl bestrichenes Blech legen, mit der Marinade bepinseln und mit Salz, Pfeffer und etwas Ingwer würzen. Im Ofen ca 2 Minuten bei 200°C knapp garen. Melone in dünne Streifen schneiden, dabei Rinde wegschneiden. Auf Teller anrichten und Lachs am Schluss nochmals mit der Marinade etwas bepinseln.
Zutaten für 4 Personen	Gebratenes Zanderfilet auf Gemüse mit Rosmarinsauce
• 800 gr Zanderfilets • 4 Kohlrabi • 4 Karotten • 2 Zuchetti • 1 Rosmarinweig • Bratbutter, für Zander • Salz, Pfeffer aus der Mühle • etwas Butter für die Sauce: • 2 dl Rotwein • 3 dl Kalbsfond • 30 gr kalte Butter • etwas Zucker • 2 Rosmarinweige • 4 kurz geschnittene Rosmarinweiglein als Garnitur	Das Gemüse waschen, rüsten und in möglichst gleichmässige Stängelchen schneiden (ca 4 cm). Danach in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, so dass sie am Schluss noch einen schönen Biss haben. Nachher in Eiswasser abschrecken und zur Seite stellen. Die Zanderfilets nach Geschmack salzen und pfeffern, mit Rosmarinnadeln spicken und so marinieren. Den Rotwein erhitzen und leicht reduzieren, den Kalbsfond dazugliessen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und nochmals etwas einkochen. Am Schluss die kalte Butter vorsichtig einschwingen, die fein gehackten Rosmarinnadeln beifügen und die Sauce warmstellen. In der erhitzten Bratbutter die Zanderfilets auf beiden Seiten kurz goldbraun braten. Das Gemüse kurz vor dem Servieren in frischer Butter nochmals kurz dünsten und abschmecken. Auf vorgewärmte Teller anrichten, die Filets darauf verteilen und mit Rosmarinweiglein garnieren. Die Rosmarinsauce löffelweise über das Gemüse verteilen. TIPP: Zu diesem Gericht passt ausgezeichnet Kartoffelstock
Zutaten für 4 Personen	Aprikosencreme
• 500 gr Aprikosen, möglichst reif • 1 EL Zitronensaft • 2 ½ Rahm • 125 gr Rahmquark • 2 EL Zucker • ev. etwas Vanillezucker • ev. warme Aprikosenkonfitüre für Garnitur: • Pfefferminzblättchen • Zuckerhüpfen oder Biskuit • Schlagrahm	1 oder 2 Aprikosen waschen, in ganz feine Stücke schneiden und beiseite stellen. Restliche Aprikosen waschen, entsteinen und mit wenig Zitronensaft gut mixen. Rahm schlagen, Quark und Zucker sorgfältig unterheben und mit der Aprikosenmasse gut vermischen. Am Schluss die fein geschnittenen Aprikosenstücke unterheben. In Dessertschalen anrichten und garnieren.