

Salatvariationen

Scampi Salat

Zutaten für 4 Personen:

12 Scampi
Gewürzmischung:(Kann im Glas aufbewahrt werden)
100g Salz
20g Rosenpaprika
5g weisser Pfeffer
1 Zweig Thymian fein geschnitten
1 Zweig Rosmarin fein geschnitten
10 Pimentkörner zerstoßen
10 Korianderkörner zerstoßen
Fenchelkraut oder Basilikum
20g /1 EL Haselnussöl
Saisonsalate
8 Blutorangenfilets (2 Orangen)

Für den Dressing:

1/2 dl Scampi Fonds oder Fischfond
20g /1 EL Gemüsebrunse
1/8 Blutorange (Saft davon)
10g /1 TL Himbeeressig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50g /2 EL Haselnussöl

Mise en place

Scampi schälen, mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Gewürzmischung, Fenchelkraut oder Basilikum würzen

Zubereitung

Den Gemüsebrunse im Scampi-oder Fischfonds 1 Min. kochen, in eine Schüssel umleeren, Orangensaft und Himbeeressig begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Haselnussöl aufrühren.

Die Saisonsalate und Orangenfilets schön arrangieren. Die geschälten Scampischwänze in heissem Haselnussöl kurz braten, zuerst auf der rötlichen Oberseite ca. 1 1/2 Min., drehen und weitere 2 Min. braten. Zu den Salaten anrichten, über alles Dressing geben und sofort servieren.

Achtung: Die Scampi nicht zu heiss oder zu lange sautieren da sie sonst trocken werden.

Fischsalat Veronique

Zutaten für 4 Personen:

300-400g Fischfilets (Dorsch, Flundern, Egli)
1 Zitrone, Saft
2 dl Weisswein
1/2 TL Streuwürze
1 Messerspitze weisser Pfeffer

Für die Sauce:

1/2 TL Dill
1 Messerspitze Knoblauchpulver
1 Bund Petersilie fein gehackt
1 EL körniger Senf
1/2 TL Salz
4 EL eingekochter Fischsud
1 EL Zitronensaft
1 Becher saurer Halbrahm
2 EL Sonnenblumenöl
1 Apfel
1 Salatgurke
2 Kartoffeln, gekocht und geschält

Mise en place

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln. Den Wein mit den Gewürzen aufkochen und die Fischfilets portionenweise 3-5 Min. darin ziehen lassen, herausnehmen und auskühlen lassen. Die erkalteten Filets in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Sud zur Hälfte einkochen.

Zubereitung

Alle Saucenzutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren. Den Apfel waschen, Kerngehäuse ausstechen, achteln, in feine Scheiben schneiden und zugeben.

Die Salatgurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden und begeben.

Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden und ebenfalls begeben. Die Sauce sorgfältig über die angerichteten Fische verteilen und mit Zitronenschnitt garnieren.

Zucchini ai pinoli

Zutaten für 4 Personen:

ca. 250g Broccoli
Salzwasser
1/2 Kopfsalat
3 Zucchini gescheibelt
2-3 EL Pinienkerne

Für die Sauce:

1 EL Aceto die Modena
3-4 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Olivenöl kaltgepresst
Basilikumblätter in Streifen

Mise en place

Den Broccoli in Röschen teilen und 2-3 Min. im Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Kopfsalat waschen und in Blätter teilen.

Teller mit den Kopfsalatblättern auslegen, gescheibelte Zucchini mit dem Broccoli darüber verteilen.

Zubereitung

Die Pinienkerne in der Pfanne rösten und über den Salat streuen. Saucenzutaten gut miteinander verrühren über den Salat verteilen. Basilikumstreifen darüber streuen und sofort servieren.

Chicorée-Lauchsalat

Zutaten für 4 Personen:

3-4 Chicorée
1 Lauchstengel
100g Speckwürfeli
1 Apfel

Für die Sauce:

1 Messerspitze Pfeffer
1 TL Senf
1 TL Sojasauce (Vorsicht)
1/3 TL Salz
1 EL Zitronensaft
1 EL Kräuteressig
2 EL Joghurt nature
3 EL saurer Halbrahm
Schnittlauch fein geschnitten

Mise en place

Chicorée rüsten, waschen, halbieren und in 1/2 cm breite Streifen schneiden.
Lauchstengel rüsten in Rädchen schneiden und im Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

Zubereitung

Die Speckwürfeli langsam knusprig braten und zum Salat geben.

Sauce aus den Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren über den Salat geben. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und mit der Röstiraffel grob in den Salat reiben. Alles gut miteinander mischen und anrichten.

Tipp: Der Chicorée ist weniger bitter, wenn aus dem Strunk ein keilförmiges Stück herausgeschnitten wird.

Spinatsalat Aioli

Zutaten für 4 Personen:

200-250g zarter Frühlingsspinat

Für die Sauce:

1 Messerspitze Pfeffer

wenig Muskat

1 TL Senf

1 Messerspitze Salz

1 kleine Zwiebel gerieben

1 EL Kräuternessig

4 EL Sonnenblumenöl

2 EL Bratbutter

1 Knoblauchzehe

2-3 Scheiben Toastbrot in 1 cm grosse Würfel geschnitten

Zubereitung

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Die Saucenzutaten gut mit dem Schwingbesen verrühren.

Den Bratbutter in der Pfanne erhitzen die geschälte und halbierte Knoblauchzehe begeben und kurz rösten, wieder entfernen. Die Toastbrotwürfel begeben und knusprig rösten.

Die Sauce über den Salat geben umrühren und anrichten. Toastbrotwürfel als Garnitur über den Salat streuen.

Melonensalat mit Kalbsfilet

Zutaten für 4 Personen:

200g Kalbsfilet
1 Liter Kalbsfond
200g zerkleinerte Kalbsknochen
7 dl Wasser
100g Bouquet garni aus geschälter Zwiebel, Lauch und Sellerie Lorbeer, Nelke, Pfefferkörner zerdrückt, Thymian Salz
1 Lauch (weisser Teil)
1 Stück Knollensellerie
1/2 Zwiebel
1 Friséesalat

Für den Dressing:

1 EL Bienenhonig
2 EL Kräuteressig
5 EL Distelöl
Salz, Pfeffer
etwa 24 gelbe Melonenperlen
etwa 24 grüne Melonenperlen
etwa 16 kleine Cherrytomaten

Mise en place

Für den Kalbsfond die Kalbsknochen blanchieren, unter laufendem Wasser abspülen und abkühlen lassen.

Mit frischem kaltem Wasser aufsetzen zum Siedepunkt bringen, leicht salzen und eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Wiederholt abschäumen und abfetten. Das Bouquet garni und die Gewürze begeben und nochmals eine halbe Stunde schwach kochen lassen. Den Fond anschliessend durch ein feines Tuch oder einen Kaffeefilter passieren.

Das Kalbsfilet mit Bindfaden an eine Holzkelle binden und im Kalbsfond unter Zugabe des Gemüses je nach Dicke 8-13 Min. pochieren (Sud darf nicht kochen).

Das Fleisch sollte am Schluss im Kern schön rosa sein, anschliessend im Sud abkalteln lassen.

Den Bienenhonig im lauwarmen Essig auflösen, das Distelöl dazugeben und abschmecken.

Den Friséesalat waschen und gut abtropfen lassen.

Zubereitung

Das Fleisch in etwa 1 mm dicke Scheiben schneiden (Elektromesser) und zusammen mit den Melonenperlen und Cherrytomaten und einigen Frisée-Blättern auf Tellern anrichten und mit dem Dressing leicht überziehen.

Entenbrustsalat an Orangensauce

Zutaten für 4 Personen:

16 Kastanien (event. tiefgekühlt)
3 kleine Entenbrüste
Salz
2 EL Olivenöl
1 kleiner Chicorino rosso
1/2 Friséesalat
30g Schnittsalat
3 Kapuzinerkresseblüten
2 kleine Steinpilze, roh in Scheiben geschnitten
50g Parmesan am Stück
1/2 Bund Kerbel

Für den Dressing:

3dl Orangensaft
7dl Olivenöl
Salz

Mise en place

Bei frische Kastanien: Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kastanien kreuzweise einschneiden, auf ein Blech geben und ca. 30 Min. im Ofen garen. Abkühlen lassen und schälen. Den Ofen auf 80 Grad zurückschalten.

Die Entenbrüste mit Salz würzen, Haut einschneiden und in heissem Öl kurz auf beiden Seiten anbraten und in den Ofen stellen.

Orangensaft in die Pfanne geben, um zwei Drittel einreduzieren, erkalten lassen, Olivenöl einrühren und würzen.

Den Salat waschen, gut abtropfen lassen und zupfen.

Zubereitung

Den Salat auf Tellern verteilen. Entenbrust in die Mitte setzen und den Salat mit der Sauce beträufeln.

Steinpilzscheibchen, gehobelter Parmesan und die Kastanien zum Salat geben und mit gezupften Kerbelblättern bestreuen.

Formaggini mit Balsamico & Olivenöl

Zutaten für 4 Personen:

3 Formaggini je nach Grösse
Olivenöl
Aceto Balsamico
Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen gepresst
3 kleine Baguettes

Zubereitung

Formaggini in kleine Stücke zerteilen und auf Teller anrichten. Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln, abschmecken mit gemahlenem Pfeffer.

Die Knoblauchzehen pressen und mit wenig Olivenöl zu einer Paste verarbeiten.

Baguette aufschneiden und die Schnittflächen mit der Marinade bestreichen und im vorgeheizten Backofen, ca. 220 Grad leicht überbacken. Noch leicht warm zu den Formaggini servieren.

Charles Christinat
Kyburg Chuchi Aarau