KOCHCLUB MALFATTI

# Menü vom 23. September 2008

---

Rosmarin-Rohschinken Avocados

Rotbarschfilet an Senfsauce mit Trauben
Reis

Sanddorn-Quarkcreme mit Feigen

---

Angaben für 4 Personen

| | |
|---|---|
| Kochgruppe: | Christian<br>Michi<br>Uwe<br>Beat |

## Rosmarin-Rohschinken Avocados

1 oder 2 nicht zu reife Avocado (je 2/8 oder 2/4 pro Person nach Bedarf)
3 El Zitronensaft
Meersalz
8 kleine Rosmarinzweige
8 Tranchen Rohschinken

Sauce:
3-4 EL Mandelblättchen
1 kleine Chilischote
1 Knoblauchzehe
2 EL Weissweinessig
2 EL Frühlingsrollensauce

Für die Sauce die Mandelblättchen in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten. Mandeln, ganzen Chili und Knoblauch im Mörser zerstossen. Essig und Frühlingsrollensauce dazu geben.

Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. Avocadohälften je nach Bedarf Vierteln oder Achteln. Sofort mit Zitronensaft bepinseln. Mit wenig Meersalz würzen, Avocadoteile je mit 1 Rosmarinzweig belegen und mit 1 Tranche Rohschinken umwickeln.

Avocados kurz vor dem Servieren im Ofen grillieren. Dazu die Schnitze bei mittlerer Hitze rundum 3-4 Minuten grillieren, dabei möglichst selten wenden, damit das zarte Avocadofleisch nicht verletzt wird. Sauce dazu separat servieren.

# Rotbarschfilet an Senfsauce mit Trauben

250 g grüne Trauben
1 kleine Zwiebel
1 Bund Dill
500 g Rotbarschfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
2 Esslöffel Butter
1 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon
1 gehäufter Teelöffel milder Senf
1 Esslöffel körniger Senf
1 ½ dl Rahm
1 gute Prise Zucker

Die Traubenbeeren waschen, der Länge nach halbieren und die Kernen mit einem spitzen Küchenmesser herauslösen. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Dill grob hacken.

Die Rotbarschfilets kurz unter kaltem Wasser spühlen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.  Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Fischstücke darin auf beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Zugedeckt warm stellen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und die Hälfte der Butter schmelzen. Die Trauben Darin etwa 2 Minuten dünsten. Ebenfalls zugedeckt warm stellen.

Die restliche Butter in die Pfanne geben und die Zwiebeln glasig dünsten. Mit dem Weisswein und der Bouillon ablöschen und auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen. Die beiden Senfsorten und den Rahm dazurühren und die Sauce noch so lange kochen bis sie leicht bindet. Dann den Dill beifügen und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischsstücke und die Trauben wieder beifügen und nur noch gut heiss werden lassen. Sofort servieren.

# Sanddorn Quarkcreme mit Feigen

2 Feigen
1 Orange
4 El Cognac
4-5 EL Sanddornmark
250g Magerquark
180 g M-Dessert

Feigen halbieren und in eine Pfanne geben. Orangenschale fein darüber reiben. Orange auspressen und den Saft mit dem Cognac beigeben. Feigen zugedeckt 2-3 Minuten dämpfen. Früchte herausheben. Saft mit 3 EL Sanddornmark, Quark und M-Dessert mischen. Restliches Sanddornmark in 4 Dessertschalen verteilen. Creme darüber verteilen und je mit einer Feigenhälfte garnieren.