



Menü vom 24. Februar 2015

Wintersalat mit gebratenen Pilzen und Honig-Senf-Dressing

Avocado mit Mango und gebratenem Lachs

Mango-Meringues

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Bär Walter
Fux Bruno
Hauri Michel
Müller Uwe

Wintersalat mit gebratenen Pilzen und Honig-Senf-Dressing

1 Cicorino rosso klein
1 Chicorée
100 g Nüsslisalat
300 g Champignon weiss oder braun

Dressing:

2 Teelöffel Honig flüssig
2 Teelöffel Senf scharf, (zum Beispiel Dijon oder Senf mit Meerrettich)
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Orangensaft
2 Esslöffel Rahm
Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle
8 Esslöffel Olivenöl

Die Salatblätter des Cicorinos und Chicorées voneinander lösen, waschen und gut trockenschütteln. Grössere Salatblätter in Stücke zupfen. Den Nüsslisalat gründlich waschen und trockenschütteln.

Die Champignons rüsten und die Stielenden wenn nötig abschneiden. Die Pilze vierteln oder in dicke Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Honig mit dem Senf, dem Zitronen- und dem Orangensaft, dem Rahm, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach mit einer Gabel 6 Esslöffel Öl unterschlagen.

In einer Bratpfanne das restliche Olivenöl (2 Esslöffel) erhitzen. Die Pilze bei starker Hitze 3–4 Minuten leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salate mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Pilze daraufgeben und den Salat rasch servieren.



Avocado mit Mango und gebratenem Lachs

1 Mango

1 Limette

1 Teelöffel Honig

Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle

6 Esslöffel Olivenöl

½ - 1 Peperoncino, je nach Schärfe

½ Bund glattblättriger Petersilie

½ Bund Schnittlauch

Zum Fertigstellen:

300 g Lachsfilet, enthäutet und entgrätet

1 Teelöffel Koriandersamen

2-3 Avocados

2 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.

Den Saft der Limette auspressen. Mit Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren. Den Peperoncino entkernen, längs in dünne Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Die Petersilie hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle diese Zutaten mit den Mangowürfeln zur Sauce geben.

Wenn nötig das Lachsfilet von braungrauen Fettstellen befreien. Das Filet in 6 Tranchen schneiden. Die Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Über die Lachstranchen streuen.

Kurz vor dem Servieren die Avocados halbieren, den Stein entfernen, die Hälften sorgfältig schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocadoscheiben auf Tellern auslegen und die Mangosauce darüber verteilen.

In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Lachstranchen mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze je nach Dicke auf jeder Seite 1–2 Minuten braten; der Lachs soll innen noch leicht glasig sein. Den Lachs auf dem Avocadosalat anrichten. Sofort servieren.



Mango-Meringues

2 Stück Mango reif

2 Stück Passionsfrüchte

2 Esslöffel Zitronensaft

150g Aprikosenkonfitüre

1 Päckchen Vanillezucker Bourbon

2 dl Rahm

8 Stück Meringuesschalen gross, Emmentaler

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann klein würfeln. In eine Schüssel geben.

Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem Löffel herausschaben und in ein Pfännchen geben. Zitronensaft, Aprikosenkonfitüre und Vanillezucker beifügen und alles unter Rühren nur gerade vors Kochen bringen. Über die Mangos geben. Kurz kühl stellen.

Den Rahm steif schlagen.

Die Meringuesschalen grob zerbröckeln und in Dessertschalen geben. Den Rahm und die Mangos dekorativ darüber verteilen.

