



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Meeresfrühtesalat mit Käse gratiniert

Schollenfilets auf Orangen-Lauch-Sauce

Kiwi-Mango-Feuilletés mit Mango-Sauce

Zutaten:

Zubereitung:

Schollenfilets auf Orangen-Lauch-Sauce

4 Stk	Schollenfilets	
1 EL	Zitronensaft	
2 EL	Meerrettichschaum	
	Salz, Pfeffer	
2 Stk	Orangen	
1 Stk	Lauchstange	
0.5 Stk	Chilischote	rot, halbieren, entkernen
1 EL	Öl	
0.125 L	Gemüsebrühe	
3 EL	Crème fraîche	
1 EL	Mandeln	blättchen
Zweig	Dill	

Fischfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Auf einer Seite dünn mit Meerrettichschaum bestreichen.

Die Orangen so schälen, dass auch die weisse Haut entfernt wird. Die Orangen in Scheiben und diese nochmals in Hälften oder grössere Stücke teilen.

Das weisse Innere aus dem Lauch herauslösen und in breite Streifen schneiden.

Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Chili darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Die Fischfilets hineingeben und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 3 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Die Crème fraîche in die Brühe rühren, salzen, pfeffern und etwas einköcheln lassen. Die Fischfilets und die Orangenstücke dazugeben und kurz erwärmen. Auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen und nach Belieben mit Dill garnieren.

Dazu weissen Reis anrichten