



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Fischsuppe

Seeteufel mit roten Linsen

Escalope de Saumon toute simple

Zanderfilet mit Senfsauce

Panna Cotta mit Himbeersauce

Zutaten:

Zubereitung:

Seeteufel mit roten Linsen

100 g	rote Linsen		Linsen in die siedende Bouillon geben, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt ca. 15 Min. quellen. Absieben, dabei 1 EL Sud für die Vinaigrette beiseite stellen.
2 1/2 dl	Gemüsebouillon		
2 EL	Weissweinessig		Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren, würzen und mit den noch warmen Linsen mischen.
1 EL	Linsensud		
1 EL	Haselnussöl		
2 EL	Sonnenblumenöl		
1 EL	Schnittlauch	fein geschnitten	
	Salz, Pfeffer		
320 g	Seeteufel		Seeteufel in ca. 1.5 cm dicke Medaillons schneiden und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Medaillons portionenweise im heissen Oel beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen und würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. durchziehen lassen.
	Oel zu Anbraten		
	Salz, Pfeffer		
120 g	Schnittsalat		Salat waschen, auf Teller anrichten, Medaillons darauf geben und Linsenvinaigrette darüber verteilen. Mit Schnittlauch garnieren.
	Schnittlauch		