



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Fischsuppe

Seeteufel mit roten Linsen

Escalope de Saumon toute simple

Zanderfilet mit Senfsauce

Panna Cotta mit Himbeersauce

Zutaten:

Zubereitung:

Zanderfilet mit Senfsauce

4 Stk.	Zanderfilet Salz, Pfeffer		Die Fischfilet würzen, zur Hälfte überschlagen und auf das Fischsieb oder eine gelochte Schale legen.
2 dl	Weisswein		Weisswein und Noilly Prat in eine Schale geben, das Fischsieb hineinstellen und die Fische im Steamer 4 Minuten bei 100°C garen, plus 2 Minuten nachgaren. Danach Fische im 60°C warmen Ofen zugedeckt warm halten.
1 dl	Nouilly Prat		
1 EL	Butter		Die fein gehackte Schalotte in der Butter dünsten und mit dem Fischsud ablöschen. Etwas einkochen. Doppelrahm und Senf in die Sauce einrühren.
1 Stk.	Schalotte	fein gehackt	
2 dl	Doppelrahm		
1 EL	Senf Typ Dijon		
1 EL	Senf grobkörnig		
1 Stk.	Dillzweig	fein geschnitten	Die Fischfilet auf heisse Teller anrichten und mit der Sauce überziehen. Dill darüber streuen.
100 g	Reis		Trockenreis gemäss Packungsbeilage zubereiten. Halbe Karottenrädchen und Broccoliröschen im Steamer knackig weich kochen. Wenig Reis zum Fisch servieren.
2 Stk.	Karotten		
1 Stk.	kleiner Broccoli		