



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Exotische Omelette nach Tanja Grandits

Thunfisch in Pfeffer-Limetten Kruste mit Wasabi Mayonnaise

Gebratene Entenbrust mit Rotwein-Pfeffer Sauce

Delice Café noir

Zutaten:

Zubereitung:

Exotische Omelette nach Tanja Grandits

1 EL	Ingwer	gehackt
2 Stängel	Zitronengras	gehackt
1 Busch	Koriander mit Wurzeln	
1 Zehe	Knoblauch	
1 TL	rote Currypaste	
1 EL	Erdnussöl	
500 ml	Kokosmilch	

1 TL	Currypulver
2 Stk.	Vanilleschoten
2 EL	Fischsauce

100 g	rote Linsen
-------	-------------

200 g	Lachsrückenfilet
2 EL	Austernsauce
1 Stk.	Orange ungespritzt

1 Stk.	Karotte
1 Handvoll	junger Spinat

4 Stk.	Eier
2 EL	Reismehl
200 ml	Kokosmilch
2 TL	Fischsauce
1 TL	Sesamöl
	Erdnussöl

20 Stk.	Basilikumblätter
---------	------------------

Ingwer, gehacktes Zitronengras, einige Korianderstängel und Wurzeln, geviertelter Knoblauch und rote Currypaste in heissem Öl andünsten und mit der Kokosmilch ablöschen.

Currypulver, ausgekrazte Vanilleschoten und die Fischsauce dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und beiseite stellen. Ausgekrazte Vanilleschoten je längs in zwei Teile schneiden und im Ofen trocknen. Als Dekoration verwenden.

Linsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Beiseite stellen.

Lachsrückenfilet in zwei Streifen schneiden und mit Austernsauce und abgeriebener Schale einer halben Orange marinieren.

Karotte mit Sparschäler in dünne Zungen schneiden und wie auch den Spinat kurz blanchieren. Beides beiseite stellen.

Alle Zutaten bis und mit Sesamöl verrühren. Eine beschichtete Bratpfanne nicht zu stark erhitzen, wenig Erdnussöl hineingeben und die Pfannkuchen nacheinander ausbacken und beiseite stellen (ergibt ca. drei Pfannkuchen, man braucht nur zwei, aber falls ein Pfannkuchen reisst hat man noch Reserve).

Auf die ausgekühlten Pfannkuchen Gemüse und Basilikumblätter verteilen. Marinierten Lachs darauflegen. Die Pfannkuchen aufrollen, in einen Dämpfaufsatz legen und drei Minuten dämpfen.

Die Linsen in die Currysauce geben und erhitzen. Die Pfannkuchen in der Mitte aufschneiden und die Enden abschneiden, damit eine Fläche entsteht. Die Linsen mit der Sauce auf einen Teller geben und eine Pfannkuchenhälfte aufrecht auf die Linsen stellen. Mit Korianderblätter und getrockneter Vanilleschote dekorieren.