



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 17.10.2013 –B15-Event-Vorbereitung

Apéro: Apérogebäck à la Rainerg

Amüse-Bouche: Wild-Terrine

Kalte Vorspeise: Kartoffelkuchem mit Lachstartar

Suppe: Grünerbsensuppe mit Olivenbängeli

Sorbet: Süsssauer-Kürbissorbet

Warme Vorspeise: Kross gebratener Zander auf Curry-Linsen

Hauptgang: Perlhuhnbrust auf Tomatenspätzle und grünen Bohnen

Dessert: Traum von Chili-Schokoladen mit Fruchtgarnitur

Kross gebratener Zander mit Curry-Linsen

Für 10 Personen

200	g	grüne Linsen, zB Puy-Linsen
50	ml	Oliveöl
50	g	Rüebli, in Brunoise geschnitten
50	g	Stangensellerie in Brunoise geschnitten
50	g	Linsen in Brunoise geschnitten
1	Stk	Knoblauchzehe, fein gehackt
2	cm	Ingwer, geschält und fein gehackt
1	TL	Currypaste
3	Stk	reife Tomaten, grob gehackt
3	EL	gehackter Korb
2	EL	Crème Fraiche
10	Stk	Zanderfilet à je 75g
		Salz und Pfeffer
		Oliveöl

Linsen in ungesalzenem Wasser zart kochen (ca 25 Minuten).

Auf einem Blech verteilen und abkühlen und trocknen lassen.

Gemüsebrunoise zusammen mit dem Knoblauch und Ingwer in Oliveöl weich dünsten. Currypaste, Salz und Pfeffer dazugeben und 3 – 4 Minuten weiterkochen. Linsen, Tomaten und Korb dazugeben und köcheln lassen.

Zander mit Salz und Pfeffer würzen und 3 – 4 Minuten auf der Hautseite kross braten. Umdrehen und die Fleischseite kurz goldbraun braten.

Crème Fraiche unter den Linsen mischen.

Zander auf den Linsen legen und servieren.