



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 24.08.2017 – Tisch 4

Gruss aus der Küche

Warmer Kefensalat mit Eierschwämmli

Zander im Röstimantel mit Zucchini-Peperoni Gemüse
und Cherrytomaten

Melonen-Himbeersalat

Zander im Röstimantel mit Zucchini-Peperoni Gemüse und Cherrytomaten

Für 4 Personen

400	g	Zander Royal
		Mehl, Salz, Pfeffer
800	g	grosse Kartoffeln für Rösti
		ausgelassene Butter
		Salz, Pfeffer
1	Stk.	Peperoni gelb, in Dreiecken
1	Stk.	Peperoni rot, in Dreiecken
2	Stk.	Zucchini, kleine Stücke
1	Stk.	Schalotte, gehackt
2	Zehen	Knoblauch, in Scheiben
½	Stk.	Peperoncini, klein geschnitten
20	Stk.	Cherrytomaten
		Olivenöl
		Salz, Pfeffer, Kräuter provençale
		Fleur de sel

Zander in 4x5 cm grosse Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren.

Die Kartoffeln längs auf der Röstiraffel raffeln. Salzen und pfeffern. Nach einigen Minuten das entstandene Wasser auspressen und abgiessen.

Die Zanderstücke mit den Kartoffeln umhüllen. Vorsichtig in die heisse Bratbutter geben und ohne zu bewegen ca. 5 Minuten braten, wobei die Temperatur zurückgestellt wird.

Anschliessend vorsichtig wenden und auf dieser Seite 5 Minuten braten. Dieser Vorgang 2 Mal wiederholen.

Die Schalotte, den Knoblauch und die Peperoncini in Olivenöl andünsten, das Gemüse beugeben und ca. 3-4 Minuten mitdünsten, wenn nötig **wenig** Wasser zugeben. Mit Salz Pfeffer und Kräuter provençale abschmecken. Vom Herd nehmen. Kurz vor dem servieren erwärmen.

Die Cherrytomaten mit Olivenöl und Fleur de sel vermischen und bei 200°C für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

