



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 13.06.2019 – Tisch 2

Apéro: Salami, Parmesan, Oliven, grilliertes
mediterranes Gemüse

Fisch-Carpaccio

Fischplatte

Fenchelsorbet an Safransauce

Fischplatte

Für 4 Personen

2	Stk	Kalmare mittelgross, küchenfertig
4	Stk	Rotbarbenfilets
8	Stk	Anchovis
4	Stk	Seezungenfilets

		Salz, Pfeffer
500	ml	Milch

200	g	Mehl
-----	---	------

500	ml	Erdnussöl
-----	----	-----------

2	Stk	Knoblauch
		Olivenöl
5	Stängel	Petersilie glatt
3	Stk	Zitrone, Saft
2	Stk	Tomaten
		Salz, Pfeffer
2	EL	Schnittlauch gehackt (Garnitur)

500	g	Neue Kartoffeln
		Olivenöl
		Paprika, Salz, Pfeffer

1	Stk	Peperoni gelb
1	Stk	Zucchetti mittelgros
1	Stk	Aubergine klein
		Olivenöl

Fische vorbereiten

Kalmare quer in Ringe schneiden

Köpfe der Anchovis abtrennen, die Tiere ausnehmen und entgräten.

Anchovis, Kalmarringe, Seezungen und Rotbarben salzen und pfeffern.

In eine Schüssel mit Milch legen und eine Stunde marinieren.

Anschliessend alles wieder herausheben und mit Küchenpapier trocken tupfen.

In Mehl wenden.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen, bis es sehr heiss ist. Die Fische und die Kalmarringe darin 6-7 Minuten goldgelb ausbacken.

Sauce

Knoblauch in feine Scheiben schneiden und 5 Minuten in Olivenöl anbraten.

Gehackte Petersilie, Salz, Zitronensaft (portionenweise zugeben und kontrollieren, dass die Sauce nicht zu sauer wird!!!) und enthäutete und klein gewürfelte Tomaten zugeben.

Abschmecken.

Beilagen

Kartoffeln gut waschen, aber nicht schälen! In Spalten schneiden.

Die Spalten in einer Schüssel mit dem Öl, Salz, Pfeffer und Paprika

würzen. Im Ofen bei 200 C goldgelb backen.

Das Gemüse in Würfel (ca. 1.5 cm) schneiden.

In der Bratpfanne separat anbraten und würzen.

Anrichten

Fischfilets und Kalmarringe auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch und Knoblauchsauce garniert servieren.

Kartoffelspalten und Gemüse separat dazu servieren.