

CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 07.11.2019 – Tisch 1

Quiche mit Muscheln und Whisky

Mariniertes Zanderfilet mit gerösteten
Fenchelsamen und Spinatsalat

Branzino mit Zitronen-Thymian-Butter
und Polenta

Dreierlei von der Mango

Mariniertes Zanderfilet mit gerösteten Fenchelsamen und Spinatsalat

Für 4 Personen

Zutaten

500	g	küchenfertiges Zanderfilet (Sushiqualität, ohne Haut und Gräten)
3	Stk	unbehandelte Zitronen Salz Frische gemahlener schwarzer Pfeffer
6-8	EL	Rapsöl etwas Meersalz
2	EL	Fenchelsamen
240	2	Schinken, gewürfelt
2	Stk	Ei
2	TL	scharfer Senf
150	ml	Sonnenblumenöl
100	ml	Ligurisches Olivenöl
40-60	ml	Vollmilch
2	EL	gehackte Haselnusskerne
50	ml	Haselnussöl

Zubereitung

Das Zanderfilet mit einem langen, scharfen Messer in hauchfeine Scheiben (ca. 1 mm) schneiden. (So wie man gebeizten Lachs aufschneidet).

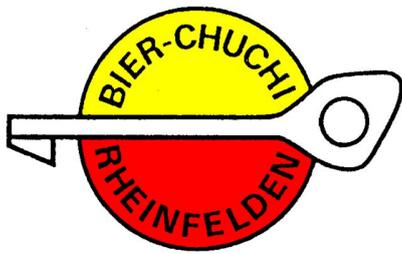
Die Schale 2 Zitronen fein abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb und den Saft in einer kleinen Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Rapsöl hinzufügen und alles mit dem Schneebesen zu einer Emulsion verrühren.

Die zanderfiletscheiben einzeln durch diese Marinade ziehen und auf einer grossen Platte ausbreiten und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Platte anschliessend in den Kühlschrank stellen und die Zanderfiletscheiben etwa 15 Minuten darin ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Zanderfiletscheiben dekorativ auf 4 Tellern anrichten und bei Bedarf mit etwas Meersalz bestreuen. Die restliche Zitronen-Rapsöl-Marinade gut durchrühren und die Zanderfiletscheiben damit beträufeln.

Die Fenchelsamen in eine trockene, beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. (Dabei darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiss wird - die Fenchelsamen dürfen nicht verbrennen). Die warmen Fenchelsamen in einer Mörser oder eine kleine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen, anschliessend mit dem Stößel oder einem Löffelrücken zerstampfen. Die Fenchelsamen beiseitestellen.

Die Spinatblätter putzen und verlesen. (Die groben Stiele herauszupfen). Die verlesenen Spinatblätter kurz, aber gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen. Die Spinatblätter auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 07.11.2019 – Tisch 1

Quiche mit Muscheln und Whisky

Mariniertes Zanderfilet mit gerösteten
Fenchelsamen und Spinatsalat

Branzino mit Zitronen-Thymian-Butter
und Polenta

Dreierlei von der Mango

Mariniertes Zanderfilet mit gerösteten Fenchelsamen und Spinatsalat

Seite 2



Zubereitung

Die Eier in einen hohen Mixbecher schlagen und mit dem Senf, dem Sonnenblumenöl und dem ligurischen Olivenöl mithilfe des Stabmixers zu einer cremigen Mayonnaise verarbeiten. Diese Mayonnaise mit etwas Saft der restlichen Zitrone und 1 kleinen Schuss Milch schön cremig rühren.

Die gehackten Haselnuskerne ebenfalls in einer trockenen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz hellbraun anrösten. Die gerösteten Haselnüsse in eine kleine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Anschliessend das Haselnussöl hinzufügen und vermengen. Kurz vor dem Anrichten diese Haselnussmarinade mit 1 Prise Salz würzen. Die Spinatblätter durch die Haselnussmarinade ziehen.

Anrichten

Zum Anrichten den Spinatsalat neben den Zanderfiletscheiben auf die Teller setzen. Die Mayonnaise mit der restlichen Haselnussmarinade verrühren und über den Spinat träufeln. Die am besten noch lauwarmen gerösteten Fenchelsamen über die Zanderfiletscheiben streuen.