

# ZWAR - Kochen am Dienstag den 15.01.2019

## Vorspeise:



### Zutaten:

(Berechnet für 6 Portionen)

600 g	Bio Garnelen gekocht
300 g	Salatblattmischung
75 g	rote gekochte Rüben
75 g	rote Zwiebeln
45 g	Jungzwiebeln
30 g	frischer Koriander

### Dressing:

180 ml	Rapsöl
100 ml	Limettensaft
1	rote Chili
1 Pri.	Zucker
1 Pri.	Fischflocken
6 EL	Fischsauce
3 g	Limette, fein gehackt
1 ½ EL	Sojasauce
1 ½ EL	Ingwer

### Zubereitung:

Die aufgetauten Garnelen mit kaltem Wasser kurz abspülen und trocken tupfen. Anschließend mit Salatblättern und dem geschnittenen Gemüse vermischen. Das Dressing anrühren und unter den Salat heben. Zum Schluss mit frischem Koriander garnieren

# ZWAR - Kochen am Dienstag den 15.01.2019

## Hauptgericht: Filet vom Lachs mit gelber Paprika-Salsa.



Köstlich und in 15 Minuten f(r)isch auf dem Tisch ist der Lachs mit gelber Paprika-Salsa. Wenn scharf gebratenes Filet auf Chili-Schärfe trifft, tanzen die Geschmacksnerven Salsa

### Zutaten:

(Berechnet für 6 Portionen)

- 6 Scheiben Lachsfilet, ca. 1,5 cm dick
- 1 1/2 gelbe mittelgroße Paprika
- 8-10 EL Olivenöl
- 3 kl. Zwiebel
- 1 Chilischote
- 5 gelbe Biozitronen
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl

### Zubereitung:

Eine kleine Pfanne auf dem Kochfeld auf 180 °C erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Die Zwiebeln in kleine Würfel zerteilen und hinzufügen, danach goldbraun anbraten. Die Paprikawürfel, die vorher entkernte klein gehackte Chilischote, sowie die abgeriebene Zitronenschale mit dem Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze auf 140° C reduzieren und die Salsa in der zugedeckten Pfanne 5 bis 7 Minuten köcheln lassen. Wenn die Paprika weich ist, die Salsa bei 95 °C warmhalten.

Die Lachsfilets mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Pflanzenöl beträufeln. Eine Pfanne auf dem Kochfeld auf 180 °C erhitzen. Den Lachs in die Pfanne geben und für 40 Sekunden auf einer Seite scharf anbraten. Vorsichtig umdrehen und auf der anderen Seite für weitere 10 Sekunden braten. Dann aus der Pfanne heben.

Zum Servieren etwas Salsa in die Tellermitte geben und die Lachsfilets daraufsetzen. Nun noch alles 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren werden die Chilischotenringe aus dem Gericht entfernt.

# ZWAR - Kochen am Dienstag den 15.01.2019

## Nachspeise: Pfeffrige Apfelcreme



### Zutaten:

(Berechnet für 4 Portionen)

- 1 Apfel mit roter Schale
- 2 EL Zucker
- 1 P. Vallinzucker
- 30 g Butter
- 150 g Creme fraiche Classic
- 2 EL Eierlikör
- 1 EL Zucker
- Chilipulver
- Rosa Beeren - oder -
- gestoßener grüner Pfeffer

### Zubereitung:

Den Apfel waschen, viertel, entkernen und würfeln. Die Apfelwürfel mit 2 EL Zucker und Vallinzucker in einen kleinen Topf kurz dünsten und dann abkühlen lassen. Creme fraiche mit dem Eierlikör und 1 EL Zuckerverrühren. Die Hälfte der Creme auf 4 Dessertgläser verteilen. Die Apfelwürfel darauf geben und die übrige Creme darüber verteilen. Nunn etwas Chilipulver, Rosa Beeren oder gestoßenen Pfeffer darüber streuen.

Getränke sind nach eigenem Geschmack mitzubringen.



Euer

*Volker Schneider*