

Eglifilet meunière Rezept

Zutaten:

600 g Eglifilets ohne Haut
ca. 3 EL Mehl
0.5 TL Salz
Pfeffer

Butter zum Braten

40g Butter
3 EL Petersilie, fein gehackt
1 Bio-Zitrone, in Scheiben

Zubereitung

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Eglifilets kalt abspülen, Gräte zupfen mit Pinsete, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mehl in einen Teller geben. Die Filets portionenweise würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abschütteln, Rest gut andrücken.
2. Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Filets portionenweise mit der silbern schimmernden Seite nach oben hineinlegen, Hitze reduzieren, 1–2 Min. braten. Filets wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Herausnehmen, auf der vorgewärmten Platte warm stellen.
- 3.
4. Butter in einer kleinen Pfanne heiss werden lassen, über die Fischfilets träufeln. Petersilie darüberstreuen, mit den Zitronenscheiben oder -schnitzen servieren.

Spinat

1. Waschen, trockenschleudern
2. Butter in Pfanne, gehackte Zwiebeln, etwas Knoblauch andünsten, wenig würzen Muskat Salz Pfeffer
3. Spinat dazugeben und mit Kelle in Bewegung langsam sautieren
4. Abschmecken; Salz Pfeffer Muskat

Sauce Hollandaise

Zutaten für 4 Personen

- 1 Schalotte oder Zwiebel
- 4 weisse Pfefferkörner
- 4 Wachholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 dl Weisswein
- 1 EL Weissweinessig
- 2 frische Eigelbe
- 100 g Butter
- Worcestersauce
- Tabasco
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

1. Schalotte schälen, grob hacken, Pfefferkörner grob zerdrücken. Wein und Essig, mit der Schalotte, den Pfefferkörnern und Gewürze in einer Pfanne aufkochen. Flüssigkeit auf ca. 2 EL einkochen, in eine dünnwandige Schüssel absieben, Reduktion auskühlen.
2. Eigelbe unter die Reduktion rühren. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Masse mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis sie schaumig ist.
3. Butter flüssig, portionenweise unter Rühren begeben, weiterrühren, bis die Sauce cremig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Schüssel herausnehmen, kurz weiterrühren, würzen mit Worcester Tabasco, Salz und Pfeffer.

Spargeln

1. 400gr. Spargeln rüsten, in Salzwasser blanchieren mit Biss.
2. In etwas Spargelfond mit Butter vor dem Servieren nochmals erwärmen.
3. Hollandaise über die Spargeln geben. Mit Rohschinken garnieren.

Toblerone Schokoladenmousse

Zutaten:

300gr Weisse oder Dunkle Toblerone
2 Eier
2 Esslöffel Puderzucker
4dl Rahm

Zubereitung

1. TOBLERONE in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Im nicht zu heissen Wasserbad (50-60°C) schmelzen.
2. Schüssel herausnehmen und Schokolade glattrühren.
3. Eier und Puderzucker in einer separaten Schüssel schaumig schlagen bis die Masse hell ist, sofort zur Schokolade geben und alles gut vermischen.
4. Rahm steifschlagen und sorgfältig unter die cremige Schokoladenmasse ziehen. Das Mousse mit Sichtfolie zudecken und drei bis vier Stunden kühl stellen. Am besten über Nacht kalt stellen bei 1-5°C.

Servieren:

Das Mousse mit zwei Löffeln abstechen, auf Dessertteller anrichten und mit Rahm und Früchte beliebig dekorieren.