

# *Piccata vom Seelachsfilet*

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Gebackene Karotten  
mit Parmaschinken**

Hauptgang

**Piccata vom Seelachsfilet  
mit exotischen Gemüsen**

Dessert

**Himbeercreme  
mit Blinis**

# Einkaufsliste

## Zutaten für 4 Personen

### Gebackene Karotten mit Parmaschinken

- 4 große Scheiben Parmaschinken
- 100 g Parmesan (gerieben)
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Himbeeressig
- etwas Honigsenf
- Salz
- Basilikum (frisch)
- 4 Karotten

### Piccata vom Seelachsfilet mit exotischen Gemüsen

- 800 g Seelachsfilet (TK)
- 2 Eier
- 100 g Parmesan (gerieben)
- 50 g Mehl
- 1 EL Kokosmilch
- etwas Olivenöl
- etwas Chili-Sauce
- 2–3 EL Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Kerbel (frisch, als Deko)
- 1 Bund Frühlingslauch
- 100 g Mini-Maiskolben
- 100 g Zuckerschoten
- ½ Weißkohl
- 1 Karotte

### Himbeercreme mit Blinis

- 3 Eier
- 200 g Quark
- 100 g Mascarpone
- 0,2 l Milch
- 100 g Zucker
- Puderzucker
- Vanillezucker
- 150 g Mehl
- Salz
- Minze (frisch)
- 300 g Himbeeren (TK oder frisch)

# Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise**
- 1 Topf zum Blanchieren
  - 1 Auflaufform
  - 1 kleine Schüssel für das Dressing

- Für den Hauptgang**
- 1 beschichtete Pfanne für den Fisch
  - 1 kleine Schüssel für die Panade
  - 1 Wok für das Gemüse

- Des Weiteren benötigen Sie**
- 1–2 Schneidebretter
  - scharfe Messer
  - 1 sauberes Küchentuch
  - 1 Zauberstab
  - 1 Schneebesen
  - 1 elektrischer Handmixer

- Für das Dessert**
- 1 Schüssel für den Teig
  - 1 Schüssel für das Eiweiß
  - 1 beschichtete Pfanne für die Blinis
  - 1 Schüssel für die Creme

# Vorspeise

## Gebackene Karotten mit Parmaschinken

### Vorbereitung

Für die Vorspeise zu Beginn die Karotten schälen und die Enden abschneiden. Einen kleinen Topf mit Salzwasser aufstellen, die Karotten darin ca. 3 Min. blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.

Die Schinkenscheiben auf einem Brett auslegen und  $\frac{3}{4}$  der Fläche dünn mit Frischkäse bestreichen. Die Basilikumblätter darauflegen und mit geriebenem Parmesan bestreuen (trocken geriebenen Parmesan gibt es fertig zu kaufen). Die Karotten mit dem Schinken einwickeln und in eine Auflaufform legen.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen und die Karotten ca. 20 Min. darin backen.

Für das Dressing 1 EL Himbeeressig, 2 EL Olivenöl und etwas Honigsenf in eine kleine Schüssel geben und mit dem Zauberstab aufmischen.

Notizen

---

---

---

# Vorspeise

## Gebackene Karotten mit Parmaschinken

### Zubereitung

Die Karotten aus dem Ofen holen und auf die Teller geben. Nur noch mit der Vinaigrette beträufeln und mit frischem Basilikum garnieren.

**Fertig ist die Vorspeise.**

Notizen

---

---

---

# Hauptgang

## Piccata vom Seelachsfilet mit exotischen Gemüsen

### Vorbereitung

Für die Beilage das exotische Gemüse waschen und bereitlegen. Die kleinen Maiskolben halbieren, die Zuckerschoten, den Weißkohl und die Karotte in dünne Längsstreifen und den Frühlingslauch in 1–2 cm lange Stücke schneiden.

Für die Piccata die Eier in eine kleine Schüssel geben und mit dem vorgeriebenen Parmesan verquirlen.

Je eine Pfanne für den Fisch und einen Wok für das Gemüse mit etwas Öl aufstellen.

Den Fisch in kleine Filets teilen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Anschließend durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen und in die heiße Pfanne geben. Den Fisch von beiden Seiten goldgelb backen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und kurz in den vorgewärmten Backofen zum Warmhalten geben.

Notizen

---

---

---

## Hauptgang

### Piccata vom Seelachsfilet mit exotischen Gemüsen

#### Zubereitung

In der Pfanne das exotische Gemüse anbraten, zuletzt den Kohl hinzugeben. Mit 2–3 EL Soja-Sauce ablöschen, etwas Chili-Sauce und 1 EL Kokosmilch hinzugeben, und das Gemüse bissfest garen.

Das Wok-Gemüse auf den Tellern anrichten und die Fischmedaillons daraufgeben.

Zum Schluss mit frischem Kerbel dekorieren.

**Fertig ist der Hauptgang.**

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Himbeercreme mit Blinis

#### Vorbereitung

Für die Blinis (kleine Pfannkuchen) das Mehl, die Milch und das Eigelb in eine Schüssel geben, etwas Zucker und Vanillezucker dazugeben und mit dem Schneebesen verquirlen.

Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker aufschlagen und unter den Teig heben.

Eine beschichtete Pfanne aufstellen und mit Butter auspinseln. Kleine Pfannkuchen (ca. 10 cm Durchmesser) ausbacken – zwischenzeitlich einmal wenden.

Für die Himbeercreme den Quark und die Mascarpone, Zucker und eine Prise Salz verrühren und die Himbeeren hinzugeben. Diese beim Verrühren etwas zerdrücken.

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Himbeercreme mit Blinis

#### Zubereitung

Zum Anrichten die Blinis zu kleinen Türmchen aufstellen. Dazu je einen Blini in die Mitte des Tellers legen, etwas von der Creme drauf geben und einen weiteren Blini auf die Creme legen. Das ganze ein weiteres Mal wiederholen. Die Türmchen mit Puderzucker und frischer Minze garnieren.

**Fertig ist das Dessert.**

**Empfehlung:** Zu dem Menü empfehlen wir einen säurebetonten Sauvignon Blanc.

Notizen

---

---

---