

Saltimbocca vom Zander

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

Vorspeise

**Brunnenkresse-Suppe
mit pochiertem Ei**

Hauptgang

**Saltimbocca vom Zander
mit Kräuter-Risotto**

Dessert

**Bayrisch Creme
mit Zwetschgen**

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Brunnenkresse-Suppe mit pochiertem Ei

- 0,2l Sahne
- 4 Eier
- 0,6l Geflügelbrühe
- 1 halbgebackenes Ciabatta
- 0,1l Pflanzenöl
- Salz
- Essig
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Schale frische Brunnenkresse
- Weißwein

Saltimbocca vom Zander mit Kräuter-Risotto

- 4 Scheiben Parmaschinken
- 600g Zanderfilet (ohne Haut, TK)
- 100g Butter
- 60g Parmesan
- 0,5l Geflügelbrühe
- 100g Risotto-Reis
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Salbeiblätter (frisch)
- frische Kräuter (Thymian, Rosmarin etc.)
- 1 Zwiebel
- Weißwein

Bayrisch Creme mit Zwetschgen

- 200ml Milch
- 0,3l Schlagsahne
- 3 Eier
- 60g Zucker
- 50g Puderzucker
- 2 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- Minze (frisch)
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 200g Zwetschgen
- Weißwein
- Eiswasser

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 hohes Mixgefäß
 - 1 Topf für die Suppe
 - 1 Topf für die pochierten Eier

- Für den Hauptgang
- 1 Topf für die Brühe
 - 1 Topf für das Risotto
 - 1 ofenfeste Pfanne für den Fisch

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

- Für das Dessert
- 1 kleiner Topf für die Milch
 - 1 hohes Mixgefäß für die Schlagsahne
 - 1 Schlagkessel für die Creme
 - 1 kleiner Topf für das Wasserbad
 - 1 Pfanne für die Zwetschgen
 - 4 kleine Schüsseln oder Tassen

Vorspeise

Brunnenkresse-Suppe mit pochiertem Ei

Vorbereitung

Für die Suppe zu Beginn die Brunnenkresse von den Stielen abzupfen und in ein hohes Gefäß zum Mixen geben. Das Pflanzenöl dazugießen und mit dem Zauberstab aufmixen.

In der Zwischenzeit die Geflügelbrühe aufstellen, zum Kochen bringen, Weißwein und Sahne hinzugeben und beiseite stellen.

Für das pochierte Ei einen Topf mit reichlich Wasser, einer Prise Salz und einem Spritzer Essig aufstellen und zum Kochen bringen. Ein Ei in eine Tasse aufschlagen. Nun das Wasser mit einem Löffel umrühren, sodass es in Bewegung kommt und das Ei langsam in das Wasser gleiten lassen. Mit den restlichen drei Eiern ebenso verfahren. Die Eier ca. 3–4 Min. ziehen lassen, dann sind sie innen wachweich.

Notizen

Vorspeise

Brunnenkresse-Suppe mit pochiertem Ei

Zubereitung

Je ein fertig pochiertes Ei in einen tiefen Teller geben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Brunnenkresse dazugeben, noch einmal aufmixen und in die Teller gießen. Mit etwas Brunnenkresse garnieren und mit frisch aufgebackenem Ciabatta servieren.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Saltimbocca vom Zander mit Kräuter-Risotto

Vorbereitung

Für das Hauptgericht zu Beginn die Haut vom Zander abziehen und die restlichen Gräten entfernen. Anschließend das Filet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in vier gleich große Stücke teilen. Die Parmaschinken-Scheiben auf dem Schneidebrett auslegen, die Fischfilets mit je einem Salbeiblatt belegen und in den Parmaschinken einwickeln.

Den Ofen für den Zander auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Die Brühe für das Risotto schon einmal aufkochen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, zupfen und kleinhacken. Einen kleinen Topf aufstellen, die Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen und den Risotto-Reis hinzugeben. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit der Geflügelbrühe auffüllen. Das Risotto ca. 17 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren und wenn nötig mit Brühe auffüllen.

Notizen

Hauptgang

Saltimbocca vom Zander mit Kräuter-Risotto

Zubereitung

Eine Pfanne mit Öl aufstellen, etwas Thymian dazugeben und den Zander darin anbraten. Den Zander einmal in der Pfanne wenden, in den Ofen geben und 15–20 Min. garen.

Das Risotto mit Butter und Parmesan verfeinern und die gehackten Kräuter unter das Risotto rühren. Dieses auf die Teller geben, den Zander aus dem Ofen holen, auf dem Risotto anrichten und mit frischen Kräutern dekorieren.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Bayrisch Creme mit Zwetschgen

Vorbereitung

Für die Creme einen kleinen Topf aufstellen und die Milch zusammen mit dem ausgeschabten Mark einer Vanilleschote und dem Zucker erhitzen. In der Zwischenzeit die Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen und schon einmal die Schlagsahne mit dem elektrischen Handmixer steifschlagen.

Die Eier trennen, das Eigelb mit einer Prise Zucker in einen Schlagkessel geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Die fast kochende Milch langsam und unter Rühren zu den Eiern gießen. Die eingeweichte Blattgelatine ausdrücken, zu der Creme geben und über dem Wasserbad weiter aufschlagen. Die Creme zur Rose abziehen (wenn man einen Löffel in die Creme gibt und über die Rückseite bläst, sieht es aus wie eine Rose). Anschließend die Schüssel mit der Creme auf Eiswasser stellen und kurz abkühlen lassen. Nun noch die aufgeschlagene Sahne unter die Creme heben, diese in kleine Schüsseln oder Tassen abfüllen und bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

Notizen

Dessert

Bayrisch Creme mit Zwetschgen

Zubereitung

Die Zwetschgen halbieren und den Stein entfernen. Eine Pfanne aufstellen, den Boden mit Puderzucker bestreuen, diesen leicht karamellisieren lassen und die Zwetschgen hinzugeben. Das Ganze mit einem Spritzer Weißwein ablöschen und bei milder Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Zum Schluss noch mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Bayrisch Creme aus dem Kühlschrank holen und mit einem Messer vom Rand der Tasse lösen. Wenn sich die Creme nicht löst, kurz in heißes Wasser tauchen und auf einen Teller stürzen. Die Zwetschgen mit der Sauce um die Creme geben und mit Puderzucker und frischer Minze garnieren.

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung: Zu dem Menü empfehlen wir einen Weißwein aus Sachsen z. B. einen Müller-Thurgau.

Notizen
