

Geschätzte Gäste

Die Rezepte in dieser Sammelbox entstanden in Zusammenarbeit mit Roland Höhener, Leiter der Arenenberger Küche und auf Basis des Arenenberger Nahrungsmittelangebots. Besondere Augenmerke richteten wir auf die Verwendung der ausschliesslich vor Ort produzierten Produkte sowie auf die Kreation einfacher und schmackhafter Gerichte. Es würde uns freuen, wenn Ihnen die Gerichte der Kochaktion nachhaltig in Erinnerung bleiben und Sie anregen, das eine oder andere bei Ihnen zu Hause nach zu kochen.

Vielen Dank, dass Sie dabei waren!

Max Bottini, Künstler & Beatrice Forster, Leiterin Seminare & Tagungen Arenenberg

Anwendung der Rezeptblätter

Wählen Sie ein Rezeptblatt aus und stecken Sie es in die Nut des in der Box unten liegenden Holzbrettchen. Die Brettchen sind unbehandelt und wurden aus Arenenberger Kirsch- und Apfelholz angefertigt.

Einen herzlichen Dank an alle beteiligten Arenenberger Fachkräfte!

Sandra Aschwanden, Gastronomie, Service
Werner Büchi, Küche, Sous Chef
Armin Debrunner, Lehrbeauftragter Schule und Kurse
Roland Höhener, Küchenchef
Nelly Keller, Leiterin Gärtnerei
Valentina List, Leiterin Restauration
Hendrik Lorenz, Leiter technischer Dienst
Barbara Lüscher, Marketing, Seminare und Tagungen
Peter Mössner, Reb- und Kellermeister
Mirco Steer, Gärtner, Grünpflege
Stefanie Wilz, Köchin
Fiona Zellweger, Gastronomie, Service
Nadine Zimmermann, Beherbergung und Hausdienst

Einen besonderen Dank an die Köchinnen und Köche der Kochaktion

Ueli Bleiker, Anita Bollag, Armin Debrunner, Richarda Ernst-Oehms, Monika Knill, Bruno Ottiger, Karin Peter, Karin Richiger, Matthias Romer und Reto Schumacher.

Edition Rezepte

Die Rezepte der Kochaktion «eigenundmittendrin» erscheinen als Edition in limitierter und signierter Auflage von 100 Exemplaren.

Sie besitzen das Exemplar: von 100

Arenenberg – Salenstein, 14. September 2019

Pastinaken mit Rohschinken

20 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1.8 kg	Je nach Erntemöglichkeit: Pastinaken (oder Kerbel bzw. Petersilienwurzeln)		
10	Scheiben Rohschinken		
35	Scheiben Stangensellerie		
75 g	Butter		
	Salz, Pfeffer		
	glatte Petersilie, gezupft		

Zubereitung

Pastinaken waschen.

Pastinaken in feine Scheiben schneiden.

In Bratpfanne die Butter schmelzen.

Pastinaken zugeben und 10 Minuten unter wenden mit Deckel weich garen.

Rohschinken in 2 cm breite Blätter scheiden und den geschnittenen Sellerie zugeben. Nochmals kurz ohne Deckel weitergaren.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit gezupfter Petersilie ausgarnieren und servieren.

Bemerkungen

Gefüllte Patissons

35 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
24 Stk.	Mini Patissons	4 El	Öl
500 g	Ricotta		Salz, Pfeffer
800 g	Tomaten	2 dl	Gemüse-Bouillon
40 g	Paniermehl		
30 g	Hartkäse gerieben		
2 EL	Baumnusskernen		
60 g	Korinthen		
2 EL	Schnittlauch		
2 Stk.	Knoblauchzehen		

Zubereitung

Tomaten einschneiden und im kochenden Wasser kurz aufkochen. Sofort abkühlen.

Tomaten schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Bei Patisson Deckel abschneiden. Mit Pariser Löffel (Kugelausstecher) aushöhlen.

Alle Zutaten miteinander vermischen und in die Öffnungen füllen.

Mit dem Deckel verschliessen.

Patisson in die Pfanne setzen und mit Bouillon aufgiessen.

Mit Deckel etwa 15 Minuten weichdämpfen.

Bemerkungen

Kartoffelstock

40 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
3 kg	Kartoffeln, mehlig kochend, geschält, geviertelt		
	Salz für Kochwasser		
4-5 dl	Milch, heiss		
100 g	Butter in Stücken		
	Muskatnuss, gerieben		

Zubereitung

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich kochen.

Wasser abgiessen.

Kartoffeln mit Kartoffelstampfer zerstossen.

Unter Rühren mit der Kelle, nach und nach, Milch und Butter zugeben.

bis Kartoffelstock locker von der Kelle fällt.

Mit Reibe Muskatnuss darüber reiben.

Bemerkungen

Mehlig kochende Kartoffelsorten:

Agria, Bintje, Challenger, Concordia, Desireé, Laura, Marabell, Victoria.

Arenenberger Stew

1 Std. 45 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
2 kg	Lammvoressen (Schulter), in ca. 3 cm grosse Stücke geschnitten		Muskat nach Gutdünken
6 EL	Rapsöl		Salz, Pfeffer
3	Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten	6-7	grosse Kartoffeln, in 1.5 cm Würfel geschnitten
4	Knoblauchzehen, grob gehackt	2-3	grosse Kartoffeln, geraffelt (zum Binden der Sosse)
400 g	Rüebli, in 1 cm Würfel geschnitten	3-4 EL	Petersilie
1	Weisskohl, vierteln und in 1.5 cm breite Streifen schneiden		
1.5 l	Rindsbouillon		
4 Prisen	Kümmel, gemahlen		
4 Prisen	Thymian		

Zubereitung

Öl in grossem Bratopf erhitzen.

Fleisch auf mittlerer Stufe gut anbraten.

Gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli, Sellerie, Weisskohl und Lauch beifügen und mitbraten.

Mit Bouillon ablöschen.

Mit Kümmel, Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Auf kleiner Stufe ca. 1 Stunde kochen lassen.

Die Kartoffelwürfel dazugeben und 15 Minuten weiter kochen lassen.

Die 2-3 grossen Kartoffeln raffeln, zugeben unterrühren.

Deckel aufsetzen und die Pfanne zur Seite stellen.

Mit gehackter Petersilie garnieren, abschmecken.

Bemerkungen

Gerstenrisotto

ca. 30 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1 kg	Rollgerste		
6 EL	Rapsöl		
2-3 dl	Macardo Single Malt		
2 l	Gemüse-Bouillon		
100 g	Butter, in Stücken		

Zubereitung

Rollgerste im heissen Rapsöl anziehen.

Vorsichtig portionenweise mit Whisky ablöschen und eindampfen lassen.

Gemüse-Bouillon angiessen und die Gerste damit knapp bedecken.

Auf mittlerer Flamme Bouillon einkochen lassen.

Dann Bouillon nachgiessen.

Prozedur mehrere Male wiederholen bis die Gerste weich ist (bissfest).

Butterstücke unterrühren.

Bemerkungen

Macardo Single Malt > Destillerie www.marcardo.ch > 8514 Strohwillen

Eintopf mit Saisongemüse

1 Std. 30 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
2 dl	Rapsöl	500 g	Kürbis, in 3-4 cm Stücke geschnitten
2	Zwiebeln, gehackt	1	kleiner Kabis, in 8-10 Teile geschnitten
2 EL	Tomatenmark	500 g	grüne Bohnen
3-4	Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten	2.5 l	Gemüse-Bouillon
1	Chilischote, mittelscharf, klein geschnitten		
2	Lorbeerblätter, ganz		
4	Rüebli, an der Röstiraffel gerieben		
500 g	Kartoffeln, geschält, in 1/2-1 cm Würfel geschnitten		
300 g	Lauch, in 2-3 cm Stücke geschnitten		

Zubereitung

Öl erwärmen.

Zwiebeln, Knoblauch, Chilischote, Lorbeerblätter und Tomatenmark im Öl anziehen.

Rüebli, Kartoffeln, Lauch und Kürbis begeben und auf mittlerer Hitze mitziehen. Rühren!

Mit Gemüse-Bouillon ablöschen.

Tomaten und Bohnen begeben.

Alles kurz aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf kleiner Stufe köcheln bis die Bohnen gar sind.

Bemerkungen

Lauwarmer Bohnensalat

ca. 30 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1.5 kg	grüner Bohnen		
4-5	Stängel Bohnenkraut		
	Salatsosse		
4 dl	Sonnenblumenöl		
1 dl	Weissweinessig		
2-3	rote Zwiebeln, fein gewürfelt		
½ TL	Zucker		
	Salz		

Zubereitung

Ca. 2 dl in Kochtopf giessen und zum Sieden bringen.

Bohnen mit Bohnenkraut in Topf geben und mit Deckel bei mittlerer Stufe ca. 15-20 Minuten bissfest garen.

Währenddessen Salatsauce fertig stellen.

Öl, Weissweinessig und Zucker in Schüssel geben. Gut mischen.

Zwiebeln dazugeben. Alles gut rühren. Eventuell Öl und/oder Weissweinessig nachgiessen.

Die Bohnen abgiessen, Bohnenkraut entfernen und zur Sosse in die Schüssel geben. Alles gut untermischen.

Mit Salz würzen und abschmecken.

Schüssel bedecken und den Bohnensalat ziehen lassen.

Bemerkungen

Lammeintopf mit Saisongemüse

ca. 2 Std.

Menge	Zutaten (für 8–10 Personen)	Menge	Zutaten
3-4 dl	Rapsöl	1 kg	frische Tomaten, halbiert, in 5 mm Scheiben geschnitten
1.5 kg	Lammfleisch (Schulter), in ca. 2 cm grosse Würfel geschnitten	3	Auberginen, längs geviertelt, in 5 mm Scheiben geschnitten
3	Zwiebeln	1	Weisskohl, Blätter davon auslösen
4	Lorbeerblätter	5	mittelgrosse Kartoffeln, längs geviertelt, in 5 mm Scheiben geschnitten
3 KL	Kreuzkümmel, ganz	2 Bund	frischer Dill, grob gehackt
	Salz, Pfeffer	2 Bund	frischer Koriander, grob gehackt
6	Zwiebeln, geschält, geviertelt, in feine Scheiben geschnitten	2 Bund	frische Petersilie, grob gehackt
300 g	Rüebli	8	Knoblauchzehen, gepresst
4	rote Paprikaschoten, halbiert, entkernt, in sehr feine Streifen schneiden	2	Chilischoten, entkernt, fein gehackt

Zubereitung

Öl in grossen Bratopf erhitzen.

Fleisch und gehackte Zwiebeln zugeben und auf mittlerer Stufe anbraten.
Topf vom Rechaud nehmen.

Lorbeerblätter, Kreuzkümmel zugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fortwährend die Zwiebelscheiben, Rübelscheiben, Paprikaschotenstreifen, Tomaten- und Auberginenscheiben auf das Fleisch schichten.

Mit der Hälfte de Weisskohlblätter das Ganze abdecken.

Die Kartoffelscheiben darauf legen.

Die gehackten Kräuter, die gepressten Knoblauchzehen und Chilischoten darauf verteilen.

Mit den restlichen Weisskohlblättern abschliessen und den Topf möglichst dicht zudecken.

Zuerst stark erhitzen bis sich die bildende Flüssigkeit hörbar aufkocht, dann auf kleinster Stufe ca. 1½ Stunden gar kochen. Die Lammstücke müssen weich sein.

Bemerkungen

Als weitere Zutaten können dem Gericht auch feine Apfelscheiben und/oder dünn geschnittene Quittenschnitze beigegeben werden. Variation der Gemüse je nach Saison oder Angebot!

Schwarze Linsen an Tomatensosse

35 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
750 g	schwarze Linsen (Beluga)		
8 Stk.	Tomaten		
6 EL	Rapsöl		
	Salz, Pfeffer		
4 EL	Aceto Balsamico Rosso		
40 g	Rucola		

Zubereitung

Tomaten waschen und oben ein Kreuz einschneiden. Kurz in heisses Wasser geben bis die Haut aufspringt.

Sofort im kalten Wasser abschrecken.

Tomaten schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Linsen in Wasser knapp weich garen.

Abschütten ins Sieb.

Tomaten im Rapsöl dämpfen.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Linsen zugeben und mit Balsamico verfeinern bis es ein leichtes Ragout gibt.

Mit Rucola garnieren.

Bemerkungen

Kalbsmilken an Aceto Balsamico Rosso

40 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1.5 kg	Milken (Kalbsbries), etwas salzen		
2 El	Weissweinessig		
200 g	Gemüseabschnitte		
60 g	Mehl		
80 g	Butter		
1 dl	Aceto Balsamico Rosso		
10 g	Kräuter gemischt		

Zubereitung

Das Kalbsbries vor der Zubereitung wässern.

2 Liter Wasser in einem Topf mit Essig und Gemüse zum Kochen bringen.

Gewässerte Milken zugeben und 15 Minuten ziehen lassen.

Milken aus dem Topf nehmen und in einzelne Segmente zerteilen. Häutchen und Äderchen entfernen.

Die Milken im Mehl wenden und gut abklopfen.

Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und Milken dazugeben. 5-6 Minuten schonend anbraten.

Leicht salzen und beiseite legen.

Bratensatz mit Aceto Balsamico ablöschen und leicht einkochen.

Milken hinzugeben und kurz darin wenden.

Mit Kräutern fertigstellen.

Bemerkungen

Milken = Kalbsbries. Das Bries ist ein Organ des lymphatischen Systems von Wirbeltieren und Teil des Immunsystems. Es befindet sich bei Säugetieren kopfwärts des Herzens im Mittelfell hinter dem Brustbein und beim Kalb auch über den gesamten Hals hinweg. Beim Eintritt in die Geschlechtsreife bildet sich das Bries zurück. (de.wikipedia.org/wiki/Thymus)

Gemüserisotto

35 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
½ dl	Rapsöl	100 g	Hartkäse
150 g	Zwiebeln, fein gehackt	600 g	Saisongemüsewürfel, 1 cm gewürfelt
10 g	Knoblauch		
600 g	Risottoreis		
1.8 l	Gemüsebouillon		
1	Lorbeerblatt		
1	Nelke		
1.5 dl	Arenenberger Weisswein		
50 g	Butter		

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch rüsten, fein hacken und im Öl andünsten.

Reis dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit etwas Bouillon ablöschen. Lorbeerblatt und Nelke dazugeben.

Nach und nach Bouillon aufgiessen. 17-20 Minuten langsam sieden. Des Öfteren umrühren.

Das Gemüse begeben und weich kochen.

Weisswein, Butter, Käse sorgfältig darunterziehen und abschmecken.

Bemerkungen

Ratatouille auf Arenenbergerbrot mit Heumilchkäse**45 Min.**

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1 dl	Rapsöl	12	Scheiben Brot, geröstet
150 g	Zwiebeln	12	Scheiben Heumilchkäse
10 g	Knoblauch, fein gehackt		
600 g	gemischte Peperonis, in Würfel geschnitten		
500 g	Auberginen, in Würfel geschnitten		
500 g	Zucchetti, in Würfel geschnitten		
	Salz, Pfeffer		
	Thymian, Majoran, Basilikum, fein gehackt		
300 g	Tomaten, gewürfelt		

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken.

Peperoni waschen, rüsten und in Würfel schneiden.

Auberginen und Zucchettis waschen, rüsten und in Würfel schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni im Öl gut andünsten.

Auberginen und Zucchetti begeben.

Würzen und mit Zugabe von wenig Flüssigkeit weich dünsten (wenn nötig mit Deckel)

Kurz vor Ende der Kochzeit, Tomaten und Basilikum begeben.

Auf geröstete Brotscheiben verteilen mit Beilage je einer Käsescheibe.

Bemerkungen

Tagliatelle (Butternudeln)

30 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1 kg	hausgemachte Tagliatelle		
150 g	Butter, in Stücken		
1 Bund	Basilikum, Blätter klein gezupft		
	Pfeffer schwarz, aus der Mühle		

Zubereitung

Tagliatelle in grossem Kochtopf in leicht gesalzenem Kochwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen > al dente.

Kochwasser abseihen.

Im Kochtopf einen Teil der Butter anschmelzen.

Die Tagliatelle zugeben und gut durchmischen.

Portionenweise auf Teller geben.

Jeweils ein Stück Butter zugeben.

Mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Mit Basilikumblätter garnieren.

Bemerkungen

Die Butter verhindert das Zusammenkleben der Nudeln.

Arenenberger Bolognese

2 Std.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1.5 kg	Lammfleisch (Bauchlappen, Wadenbein), mit Messer sehr klein schneiden	2	Lorbeerblätter
300 g	Weisser Speck (Pancetta), in kleine Stücke geschnitten	1	Chilischote, fein gehackt
1	grosse Zwiebel, fein gehackt		Salz, Pfeffer
2-3	Rüebli, fein gehackt		
3-4	Stängel Stangensellerie, fein gehackt		
800 g	frische Tomaten, in grobe Würfel geschnitten		
3 dl	trockener Weisswein (Müller-Thurgau)		
5 dl	Gemüsebouillon, vorbereiten!		
150 g	Butter		

Zubereitung

Speck, Zwiebeln, Rüebli und Stangensellerie in Butter anschwitzen.

Hackfleisch zugeben und bei grosser Flamme unter ständigem Rühren anbraten.

Weisswein begeben und vollständig einkochen lassen.

Tomaten und Gemüsebouillon (mit wenig beginnen ca. 2 dl) hinzufügen. Je nach Konsistenz der Sauce mehr Bouillon nachgiessen.

Lorbeerblätter und Chilischote begeben.

Alles bei schwacher Flamme mit Deckel ca. 1½ Stunden köcheln.

Erst jetzt nach Gusto mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Bemerkungen

Eingelegte Rote Zwiebeln mit Fellenberger Zwetschgen**40 Min.**

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
500 g	Rote Zwiebeln	250 g	Zwetschgen
½	Chilischote		
je 2	Zweige Thymian und Rosmarin		
6 Stk.	Zerdrückte Wacholderbeeren		
70 g	Zucker		
1 Prise	Salz		
2.5 dl	Süssmost		
5 EL	Balsamico Essig		
5 EL	Apfel Balsamico		

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote reinigen und in Ringe schneiden.

Gewürze in ein Stoffsäcklein und mit Küchengarn verschnüren.

Zwetschgen in 1 cm Würfel schneiden.

Zucker in einer grossen Pfanne karamellisieren.

Zwiebel und Gewürze begeben und mit Karamell verrühren. Salzen.

Mit den Flüssigkeiten ablöschen und 20 Minuten mit Deckel kochen.

Während der letzten 5 Minuten die Zwetschgen begeben und ohne Deckel auf dickflüssige Konsistenz einkochen.

Bemerkungen

Kartoffelgnocchi mit frischen Kräutern

60 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1.2 kg	Kartoffeln (Agate)		
3	Eier (Dotter und Eiweiss)		
	Salz, Pfeffer, Muskat		
200 g	Weissmehl		
20 g	Kräuter, fein gehackt		
80 g	Butter		

Zubereitung

Die gekochten Schalenkartoffeln heiss schälen, trocknen und passieren.

Eier daruntermischen, abschmecken, Masse abkühlen lassen.

Mehl unter die kühle Masse kneten.

Mit der Masse Stangen formen.

Mit dem Messer gleichmässige Nocken schneiden.

Nussgrosse Kugeln formen.

Über eine Gabel ins kochende Wasser geben.

5 Minuten ziehen lassen, zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Kurz in heisser Butter schwenken.

Mit frischen, gehackten Kräutern abschmecken.

Bemerkungen

Kräuter z.B.: Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Zitronenmelisse, Majoran.

Stielmangold pur

ca. 45 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
2 kg	Stielmangold		
4-5	Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten		
1-2 dl	Rapsöl zum Anbraten		
	Salz		
	Pfeffer, aus der Mühle		

Zubereitung

Das Grün der Mangoldblätter mit dem Messer von den Stielen trennen > beiseite legen.

Stiele in 2 cm breite Stücke schneiden.

Das Grün der Blätter in feine Streifen schneiden.

Öl in Bratpfanne erhitzen.

Die Knoblauchscheiben begeben.

Sobald diese Farbe annehmen, Stielstücke und Blattgrün hinzufügen.

Mit Deckel während ca. 10 Minuten scharf anbraten. Dabei ab und zu den Deckel heben und Stiele und das Grün wenden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bemerkungen

Arenenberger Rebberglamm-Hackkugeln

1 Std. 15 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
1.5 kg	Lammfleisch (Bauchlappen, Wadenbein) mit Messer sehr klein schneiden	2	Eier, roh
	Das folgende Gemüse sehr fein schneiden	2 dl	Rapsöl
2-3	Lauchstängel		
3-4	Knoblauchzehen		
2-3	Rüebli		
¼	Sellerieknolle		
2 EL	Rosmarinnadeln, frisch		
2 EL	Thymianblätter, frisch		
1	Pfefferschote, entkernt, in grobe Stücke geschnitten		

Zubereitung

Das fein geschnittene Lammfleisch in eine Schüssel geben.

Gemüse, Kräuter und zwei Eier hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles knetend gut durchmischen.

Die Masse mit den Handflächen zu Kugeln formen (ø ca. 4 cm).

Öl in Bratpfanne erhitzen.

Die Kugeln während ca. 5-7 Minuten beidseitig anbraten.

Hackfleischkugeln herausnehmen und warm stellen.

Bemerkungen

Tomatenbrotsalat mit Quinoa

35 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
500 g	altbackenes Brot (Weissbrot)	3 EL	Honig
2	Salatgurken	16 EL	Rapsöl
2	Gelbe Peperoni	4 EL	Basilikum gehackt
6	Schalotten		Salz, Pfeffer
600 g	Cherry Tomaten		
500 g	Rohschinken		
100 g	Quinoa		
3	Koblauchzehen		
10 EL	Apfelessig		

Zubereitung

Das Brot in 2 cm Würfel schneiden.

Brotwürfel in der Teflonpfanne leicht anrösten.

Die Salatgurke gestreift abschälen.

Salatgurke vierteln und in Würfel schneiden.

Peperoni entkernen und in feine Würfel schneiden.

Für die Sosse alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quinoa 20 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.

Alle Zutaten bis auf den Schinken in einer Schüssel mischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Schinken anrichten und mit grobem Pfeffer bestreuen.

Salat anrichten und mit Basilikum garnieren.

Bemerkungen

Das Quinoakorn muss nach der Kochzeit leicht aufspringen.

Das an der Kochaktion verwendete Quinoa wird in Wäldi TG (Toni Seeholzer) angebaut.

Felchenfilet in Butter gebraten mit Vinaigrette

50 Min.

Menge	Zutaten (für 8-10 Personen)	Menge	Zutaten
240 g	Gemüsewürfel, gar gekocht (blanchiert)	50 g	Butter
6 EL	Zitronensaft		
2 TL	Meerrettich-Senf		
4	Schalotten, fein gehackt		
10 EL	Rapsöl		
6 EL	glatte Petersilie, gehackt		
	Salz, Pfeffer		
12 Stk.	Felchenfilet à 50 g		
	Zitronensaft zum Beträufeln		

Zubereitung

Gekochte Gemüsewürfel (Rüebli, Sellerie, Lauch, Fenchel) mit übrigen Zutaten (ohne Fisch) mischen.

Felchefilet marinieren mit Zitronensaft.

Fischportionen in Butter anbraten.

Gemüsevinaigrette auf Teller mit Hilfe eines Ausstechers oder Löffels anrichten.

Den gebratenen Fisch dazugeben.

Bemerkungen