

## **Grün und F(r)isch**

Grüner Couscous  
Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Minze  
Tarte Tatin "Surprise"  
Karamellierter Fenchel mit Ziegenquark  
Frische Polenta mit Auberginen Sauce  
Lachs in Kräuterkruste  
Gestürzter Bananen-Vanille-Kuchen

## **Grüner Couscous**

### **Zutaten**

150 g Couscous  
160 ml kochendes Wasser oder Gemüsebouillon  
1 kleine Zwiebel in dünne Ringe geschnitten  
1 EL Olivenöl  
2 Prisen Salz  
2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel  
50 g geschälte ungesalzene Pistazien, geröstet, grob gehackt  
3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten  
1 frische grüne Chilischote, von den Samen befreit, fein gehackt  
30 g Rucola, gehackt

Kräuterpaste  
20 g Peterli  
20 g Koriander  
2 EL gehackter Estragon  
2 EL gehackter Dill  
2 EL gehackte Pfefferminz  
90 ml Olivenöl

### **Zubereitung**

Das Couscous in eine grosse Schüssel füllen und mit dem kochenden Wasser (oder Bouillon) übergiessen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie verschliessen und das Couscous 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel bei mittlerer Temperatur in Olivenöl anbraten, bis sie eine goldgelbe Färbung angenommen hat und vollkommen weich ist. Das Salz und den Kreuzkümmel hinzufügen und gut mischen. Kurz abkühlen lassen.

Danach die Kräuterpaste herstellen. Dafür alle Zutaten in der Küchenmaschine oder im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Zum Couscous geben, mit einer Gabel mischen und auflockern. Die gebratene Zwiebel, die Pistazien, die Frühlingszwiebeln, die grünen Chilischote und die Rucolablätter behutsam dazugeben. Bei Raumtemperatur servieren.

\* Geht auch mit gesalzene Pistazien.

## **Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Minze**

### **Zutaten**

60 g ungeschälte Haselnusskerne, geröstet, grob gehackt  
200 g Puy Linsen  
2 Lorbeerblätter  
4 Zweige Thymian  
1 Knollensellerie (650 g), geschält und in Stäbchen geschnitten (Durchmesser 1 cm)  
Salz  
4 EL Olivenöl  
3 EL Haselnussöl  
3 EL Rotweinessig  
schwarzer Pfeffer  
4 EL gehackter Pfefferminz

### **Zubereitung**

Linsen, Lorbeerblätter und die Thymianzweige in einer Pfanne mit 700 ml Wasser aufkochen, 15 bis 20 Min köcheln lassen, bis die Linsen al dente sind. In einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne die Selleriestäbchen in reichlich Salzwasser 8 bis 12 Minuten garen, bis sie knapp weich sind, dann abgiessen.

In einer grossen Schüssel die heissen Linsen mit dem Olivenöl, 2 Esslöffeln Haselnussöl, dem Essig, schwarzem Pfeffer und reichlich Salz mischen (heisse Linsen nehmen die Aromen besser auf). Den Sellerie hinzufügen, gut mischen und abschmecken.

Die Hälfte der Haselnüsse und der Pfefferminze darunter mischen. Auf einer grossen Platte anrichten, mit den restlichen Haselnüssen und Pfefferminze dekorieren und mit etwas Haselnussöl beträufeln.

Wenn der Salat kalt serviert wird, vor dem Auftischen nochmals abschmecken.

## **Tarte Tatin "Surprise"**

### **Zutaten**

200 g Cherry Tomaten  
2 EL Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
500 g kleine Kartoffeln  
1 grosse Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten  
40 g Zucker  
10 g Butter  
3 Zweige Oregano  
150 g Ziegenhartkäse in Scheiben  
1 Stück ausgewallter Blätterteig (rund)

### **Zubereitung**

Backofen auf 130 Grad vorheizen. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittstelle nach oben auf ein Backblech setzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen 45 Minuten trocknen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln 25 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgiessen und abkühlen lassen. Von den Kartoffeln an beiden Enden ein kleines Stück abschneiden, den Rest in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebelscheiben mit etwas Salz etwa 10 Minuten in Öl goldbraun braten.

Eine Backform von 22 cm Durchmesser mit Öl einpinseln und mit Backpapier auslegen. In einer kleinen Pfanne den Zucker mit der Butter bei hoher Temperatur erhitzen, dabei mit einem Kochlöffel ständig rühren, bis ein nicht zu dunkles Karamell entsteht. Das Karamell vorsichtig in die Backform giessen und gleichmässig auf dem Boden verteilen. Die Oreganoblättchen von den Zweigen streifen, zerzupfen und auf das Karamell streuen.

Die Kartoffelscheiben auf das Karamell verteilen. Zwiebel und Tomaten in die Lücken stecken und alles grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäsescheiben gleichmässig auf die Kartoffeln verteilen. Den Blätterteig auf die Tartefüllung legen und den Teigrand vorsichtig zwischen Backform und Füllung stecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tarte 25 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad senken und weitere 15 Minuten backen, bis der Teig knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten ruhen lassen. Einen umgedrehten Teller fest auf die Backform drücken und umdrehen. Die Tarte Tatin heiss oder warm servieren.

## **Karamellierter Fenchel mit Ziegenquark**

### **Zutaten**

4 kleine Fenchel  
40 g Butter  
3 EL Olivenöl  
2 EL Zucker  
1 TL Fenchelsamen  
grobes Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
50g Dill (Spitzen und Stängel) grob gehackt  
140 g Ziegenquark (oder Ziegenfrischkäse)  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

### **Zubereitung**

Fenchel vorbereiten. Stängel mit grün abschneiden und zum Dekorieren beiseite legen. Fenchel waschen und rüsten, der Länge nach in 1 bis 1.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter mit der Hälfte des Öls in einer grossen Bratpfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald die Butter zu schäumen beginnt, einige Fenchelscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und auf beiden Seiten etwa 2 Minuten braten, bis sie eine leicht goldbraune Färbung angenommen haben. Nicht zu viele Scheiben gleichzeitig hineingeben und die Scheiben nicht bewegen oder umdrehen bis sie eine leicht goldbraune Färbung angenommen haben.

Sobald der gesamte Fenchel angebraten ist, den Zucker, die Fenchelsamen sowie reichlich Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. 30 Sekunden erhitzen, dann alle Fenchelscheiben zurück in die Pfanne legen und 1 bis 2 Minuten sanft karamellisieren (die Fenchelscheiben sollten im Inneren fest bleiben). Den Fenchel auf einem Teller abkühlen lassen.

Zum Servieren den Fenchel mit dem Knoblauch und dem Dill in eine Schüssel geben und vermischen. Auf einer Platte anrichten, den Ziegenquark löffelweise darübergerben. Mit einigen Tropfen Olivenöl, Zitronenschale und Fenchelgrün garnieren.

Bei Zimmertemperatur servieren.

## **Frische Polenta mit Auberginensauce**

### **Zutaten**

6 Maiskolben  
40 g Butter, in Würfel geschnitten  
200 g Feta, zerkrümelt  
2 Prisen Salz  
Schwarzer Pfeffer

### **Sauce**

150 ml Pflanzenöl  
1 mittelgrosse Aubergine, in 2 cm grosse Würfel geschnitten  
2 TL Tomatenmark  
60 ml Weisswein  
200 g geschälte, gehackte Tomaten  
2 Prisen Salz  
2 Prisen Zucker  
1 EL gehackter Oregano

### **Zubereitung**

Zuerst die Auberginensauce zubereiten. Dazu das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel etwa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, bis sie eine appetitlich braune Färbung annehmen. Möglichst viel Öl abgiessen und wegwerfen. Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mit den Auberginen vermischen. 2 Minuten erhitzen, dann den Wein dazu giessen und 1 Minute erhitzen. Nun die Tomaten, 100 ml Wasser, das Salz, den Zucker sowie den Oregano hinzufügen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Beiseite stellen, vor dem Servieren wieder erhitzen.

Für die Polenta die Hüllblätter und die Fasern von den Maiskolben entfernen, dann jeweils beide Enden abschneiden. Die Maiskolben aufrecht stellen und mit einem scharfen Messer die Körner abschneiden. Es sollte etwa 500 g Maiskörner geben.

Die Maiskörner in einer mittelgrossen Pfanne mit 500 ml Wasser bedecken, aufkochen, dann 12 Minuten köcheln lassen. Die Maiskörner mit einem Schaumlöffel herausheben, das Kochwasser aufbewahren. Die Körner im Mixer pürieren, um die feste Haut möglichst klein zu zerkleinern. Wenn nötig etwas Kochwasser dazu geben.

Die Maispaste zum Kochwasser\* in die Pfanne geben und 10 bis 15 Minuten unter Rühren bei niedriger Temperatur garen, bis sie auf die Konsistenz von Kartoffelpüree eindickt. Die Butter, den Feta, das Salz sowie etwas Pfeffer unterziehen und die Polenta nochmals 2 Minuten erhitzen. Falls nötig, etwas Salz dazu geben.

Polenta mit der Auberginensauce servieren.

\* Wenn der Mais bereits sehr feucht ist, weniger Wasser nehmen. Sonst kann die Paste nicht eindicken.

## **Lachs in Kräuterkruste**

### **Zutaten**

60 g Crackers  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
4 Lachsfilet a ca. 150 g  
Salz  
Pfeffer  
1 Ei  
20 g Mehl  
2 EL Butter  
1 EL Olivenöl

### **Zubereitung**

Für die Panade Crackers in einen Plastikbeutel geben und zerbröseln. Petersilie hacken. Beides mischen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem Suppenteller verquirlen. Mehl und Panade je in einen Teller geben. Fisch zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und anschliessend panieren. Panade gut andrücken. Butter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fisch bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Fisch dabei einige Male wenden. Der Lachs darf in der Mitte noch rosa sein.

## **Gestürzter Bananen-Vanille-Kuchen**

### **Zutaten**

100 g Zucker  
0.75 dl Wasser  
1.5 EL Butter  
3 Bananen

### **Rührteig**

1 Vanilleschote  
110 g Butter  
80 g Rohrzucker  
3 Eier  
180 g Mehl  
1.5 TL Backpulver  
100 g Creme fraiche

### **Zubereitung**

Zucker mit 2 EL Wasser in eine beschichtete Pfanne geben. Bei grosser Hitze kochen lassen, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt. Hitze sofort auf das Minimum reduzieren. Ist der Karamell goldgelb geworden, Pfanne am Stiel etwas anheben. Karamell vorsichtig mit restlichem Wasser ablöschen. Unter Schwenken der Pfanne Karamell ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis er eine sirupartige Konsistenz hat. Butter in Flocken dazugeben und im Karamell schmelzen. In die Form giessen. Bananen längs halbieren und auf dem Karamell verteilen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Für den Rührteig Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Butter, Rohrzucker und Vanillemark ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Eier nacheinander dazugeben. Mehl und Backpulver mischen, abwechslungsweise mit der Creme fraiche zur Masse geben, mischen. Teig auf den Bananen verteilen. Form auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Kuchen im Ofen 35–40 Minuten backen. Nadelprobe machen.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit einem Messerchen vom Formrand lösen. Vorsichtig aus der Form stürzen. Dazu passt Creme fraiche.

Für 1 Kuchenform à 23 × 23 cm, ergibt ca. 9 Stück.