



**Chochete vom 1. Februar 2010**

**Avocado-Grapefruit-Salat**

**\*\*\*\*\***

**Zanderfilet in Kokosmilch  
mit Gemüse  
und Basmatireis**

**\*\*\*\*\***

**Zitronenparfait  
mit Grapefruit**

# Avocado-Grapefruit-Salat



## Salat

### Zutaten:

- 2 Grapefruit, rosa
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Currypulver, scharf
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle
- 0.5 Teelöffel Zucker
- 2 Avocados
- 200 g Friséesalat
- 1 Becher Joghurt, griechisch, ersatzweise saurer Halbrahm
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Cashewnüsse

### Zubereitung:

1. Die Grapefruit mit einem scharfen Messer wie einen Apfel, d.h. mitsamt weisser Haut schälen. Dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden. Wichtig: Über einer kleinen Schüssel arbeiten, den austretenden Saft auffangen und für die Sauce weiterverwenden. Die Hälfte der Filets für den Dessert zur Seite stellen.
2. Das Öl leicht erwärmen und darin das Currypulver leicht anrösten. Dann den Grapefruitsaft dazugeben und in eine Schüssel umgiessen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen.
3. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Avocadohälften in Würfel schneiden. Mit den Grapefruitfilets zur Sauce geben und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Friséesalat waschen, gut abtropfen lassen und in

mundgerechte Stücke zupfen.

5. Den Joghurt mit etwas Salz glatt rühren. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen.
6. Die Cashewnüsse in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Dann grob hacken.
7. Den Friséesalat in tiefen Tellern verteilen, darauf die Avocadowürfel und Grapefruitfilets mitsamt Sauce geben und alles mit etwas Joghurtsauce beträufeln. Den Salat mit den Cashewnüssen bestreuen und sofort servieren.

# Zanderfilet in Kokosmilch



## Fisch

### Zutaten:

- 600 g festes Fischfilet (Pangasius, Zander, Tilapia)
- 1 Thai-Kit (Chili, Kaffirlimettenblätter, Zitronengras)
- 40 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Sternanis
- 3 dl Kokosmilch
- 2 TL Rohrzucker
- $\frac{1}{2}$  Limette
- 1 EL Fischsauce
- 30g Cashewnüsse
- 4 Zweige Thai-Basilikum (ersatzweise Koriander)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl oder Kokosfett
  
- 150 g Broccoli
- Gemüsebouillon
- 400 g Basmatireis

### Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Stielansatz der Chilischote entfernen, dann die Schote (für Hardcore-Esser mitsamt Kernen) fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. 2-3 Stängel Zitronengras mehrfach diagonal leicht einritzen. Die Kaffirlimettenblätter quetschen.
2. In einer weiten Pfanne Öl oder Fett erhitzen. Den Sternanis darin anrösten. Dann Knoblauch, Chili, Zitronengras, Kaffirlimetten und Ingwer befügen und kurz mitdünsten. Die Kokosmilch und den Rohrzucker

beifügen und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Fischsauce und nach Belieben mit etwas Limettensaft würzen.

3. Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und wenn nötig entgräten. Den Fisch in Portionen teilen und mit Salz und Pfeffer (oder dem extra Fischgewürz aus dem Coop) würzen.
4. Die Cashewnüsse hacken. Thaibasilikum- oder Korianderblätter in Streifen schneiden.
5. Die Fischstücke in eine Gratinform auslegen. Sternanis, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter aus der Kokosmilch entfernen und die Sauce dann über den Fisch verteilen. Die Nüsse und den Basilikum darüber streuen. Den Fisch in der Gratinform im auf 180 vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit den Broccoli rüsten und in etwas Bouillon dämpfen. Den Reis aufkochen.

### **Servieren**

Reiskugeln formen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Einige Fischstücke mit Kokosmilch dazugeben und mit Broccoliröschen garnieren.

# Zitronenparfait



## Parfait

### Zutaten:

- 3 Eigelb
- 100 g Puderzucker
- 2 Zitronen, Schale und Saft
- 3 dl Rahm
- 1 Bund Pfefferminz
- Grapefruit-Filets

### Zubereitung:

1. 3 Eigelb und 100 g Puderzucker in eine Metallschüssel geben. Über einem leicht kochenden Wasserbad zu einer cremigen Masse aufschlagen. Dann die Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen - evtl. einige Eiswürfel beifügen - und während etwa 5 Minuten kalt schlagen.
2. Die Schale von 1 Zitrone dünn zur Eicreme reiben. Dann diese Zitrone sowie 1 weitere Zitrone auspressen und 1 dl Saft abmessen. Diesen ebenfalls zur Eicreme geben.
3. dl Rahm steif schlagen und unter die Ei-Zitronen-Creme ziehen. Eine Cakeform von etwa  $\frac{3}{4}$  Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen. Die Zitronencreme einfüllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Oder die Grapefruit filets wie

### Servieren

Scheiben aus der Parfait-Form schneiden und zusammen mit den Grapefruit-Filets anrichten. Mit Pfefferminzblättern und etwas Puderzucker garnieren.