



**Chochete  
vom 3. September 2001**



**Altweiber-Sommer Salat  
Loup de mer a la sal  
Bananen mit Mascarpone**

Abmelden bei:  
Roberto: 079 / 402 97 22  
Rolf: 01 / 271 44 66



# Loupe de mer a la sal

---

*Die Basis für dieses Gericht ist ein uraltes Fischrezept.  
Bestechend sind seine Einfachheit  
und das hervorragende geschmackliche Resultat.*

## **Zutaten:** Für 4 Personen

1 Wolfsbarsch  
ca. 1000 - 1200 g  
100 g frische Butter  
3 EL Kerbel  
Weisser Pfeffer aus der Mühle  
3 kg grobes Meersalz  
3 Eiweiß  
1 Zitrone

## **Zubereitung:**

Den Fisch beim Kauf ausnehmen lassen (an der Bauchhöhle möglichst kleine Öffnung anbringen!). Den Fisch nicht schuppen und auch die Flossen belassen.

Zu Hause kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Butter mit Kerbel und 3 - 4 Umdrehungen Pfeffer mit Hilfe einer Gabel zu einer Paste verarbeiten. Den Fischbauch damit austreichen.

Meersalz, Eiweiß und 1 dl Wasser gut mischen. Eine längliche, ofenfeste Tonform 1½ cm hoch mit der Salzmasse belegen. Den Fisch daraufgeben. Mit einer zweiten, gleich dicken Salzschiicht bedecken. Mit beiden Händen das Salz gut andrücken.

Den Ofen auf 300°C vorheizen. Den Fisch ca. 20 Min. bei max. Temperatur, danach während ca. 10 Min. reduzieren auf 200 °C Kerntemperatur 55 ° C

Den Fisch in der Form auf den Tisch bringen. Die Salzkruste seitlich vorsichtig aufbrechen (evtl. einen Hammer zu Hilfe nehmen). Den Fisch am Tisch häuten und das Fischfleisch von den Gräten abheben. Im Teller mit Zitronensaft beträufeln (halbe Zitrone mit einer Gabel einstechen und auspressen).

**Wichtig:** Beim Prüfen der Salzkruste diese nicht zerstören, sonst bleibt das Salz beim Servieren am Fisch kleben! Das grobe Meersalz kann man im Reformhaus oder in einer Drogerie kaufen.

## **Servieren:**

Zu diesem Fischgericht passen als Beilage nur Salzkartoffeln oder Kartoffeln in der Schale. Wird er als Vorspeise serviert, nur frisches Brot dazureichen.

Kann vorbereitet werden:  
Arbeitsaufwand 10 Min.,  
Backzeit 30-45 Min.

## **Variante:**

- Wolfsbarsch durch Goldbrasse (Dorade royale),  
Rotbrasse, ersetzen

# Altweiber-Sommer Salat

---

*Um den Geschmack frischer Steinpilze zu betonen, ist dieser köstliche Salat mit einem Walnussöl-Dressing angemacht. Verwende frische, kleine Steinpilze mit fester Konsistenz und kräftigem Aroma.*

## Zutaten:

### Für 4 Personen

160 g frische Steinpilze  
200 g Salatmischung aus Batavia,  
Lollo, Nüssli und Eichblatt  
50 g Walnussstücke, geröstet  
50 g Parmesankäse am Stück  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Salatgurke

### Für das Dressing:

3 Eigelbe  
1 TL Dijon-Senf  
10 EL Erdnussöl  
6 EL Walnussöl  
1 EL Aceto Balsamico  
4 EL Zitronensaft  
4 EL gehackte frische Petersilie  
2 Prisen feiner Zucker

## Zubereitung:

Eigelb für das Dressing mit Senf, Erdnuss- und Walnussöl, Zitronensaft, Petersilie und Zucker in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Steinpilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Sauce mit den Pilzen in einer großen Salatschüssel mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Salatblätter waschen und trocknen und mit dem Rest der Sauce mischen.

Die Gurke der Länge nach in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden, ev. mit dem Messer zu einem langen Rechteck formen und oben links und unten rechts bis zur Mitte einschneiden. Den Gurkenstreifen zu einem Ring formen und die beiden Schnitte ineinanderstecken. Salat hineinstellen, gehackte Walnüsse und Parmesan darüberstreuen. Aussen mit den Pilzen garnieren

## Variante:

- Steinpilze durch Pfifferlinge ersetzen

# Bananen mit Mascarpone

---

*Wenn Du ein Fan von kalter Bananencreme bist, wirst Du dieses Rezept lieben – es ist eine Abwandlung. Niemand wird daraufkommen, dass das Geheimnis in der fertig gekauften Vanillecreme liegt.*

## Zutaten:

**Für 4 - 6 Personen**

250 g Mascarpone  
300 g fertig gekaufte Vanillecreme  
150 g griechischer Joghurt  
4 Bananen  
Saft von 1 Limette  
50 g Pekannüsse, grob gehackt  
120 ml Ahorusirup

## Zubereitung:

Mascarpone, Vanillecreme und Joghurt in einer grossen Schüssel glatt schlagen. Diese Mischung kann einige Stunden im Voraus zubereitet werden. Abdecken und kalt stellen. Vor der Verwendung durchrühren.

Bananen in Scheiben schneiden und in eine separate Schüssel geben. Mit Limettensaft übergießen und durchheben, um die Scheiben mit Saft zu bedecken.

Die Hälfte der Creme auf vier bis sechs Dessertgläser verteilen und jede Portion mit einem grosszügigen Löffel Bananenmischung belegen.

Übrige Creme darüber geben und mit dem Rest der Bananen belegen. Mit Nüssen bestreuen. Dann mit Ahornsirup besprenkeln.

Vor dem Servieren 30 Minuten kalt stellen.

