



**Chochete vom  
06. September 2010**

**Thunfischtatar  
auf Guacamole**

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

**Lammnierstück im Pilzmantel  
mit  
Kartoffel-Sesamgaletten**

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

**Gefüllte Feigen**

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

# Thunfischtatar auf Guacamole

Vorspeise	Zutaten für 4 Personen
Thunfischtatar:	<ul style="list-style-type: none"><li>- 400 g Thunfisch (Sushiqualität)</li><li>- 2 EL Olivenöl</li><li>- 1 Schalotte</li><li>- 2 El Kapern</li><li>- 1 EL Dill</li><li>- 1/2 TL Salz</li><li>- 1/2 Limette</li><li>- Pfeffer</li><li>- Koriander</li></ul>
Zubereitung:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Den Thunfisch in 2-3 mm grosse Würfel schneiden.</li><li>2. Die Schalotten, Kapern und den Dill fein hacken und zum Thunfisch geben.</li><li>3. Den Saft einer halben Limette auspressen und mit dem Salz und Olivenöl vorsichtig unter den Thunfisch heben.</li><li>4. Tatar mit Pfeffer und Koriander aus der Mühle abschmecken</li></ol>

- Guacamole:**
- 2-3 Avocado, reif
  - 1 Tomate
  - 2-3 EL Jalapeño-Chili (in Essig eingelegt)
  - 1 Schalotte
  - 1/2 Limette
  - Tabasco

- Zubereitung:**
1. Die Avocados schälen und mit einer Gabel zerdrücken, sodass eine cremige Masse entsteht.
  2. Die Kerne der Tomate auslösen und diese mit der Schale in kleine Würfel schneiden.
  3. Die Jalapeños gut abspülen und mit der Schalotte fein hacken.
  4. Den Saft einer halben Limette auspressen und alle Zutaten unter die Avocadomasse heben.
  5. Mit Salz und einem Spritzer Tabasco würzen.

**Servieren:** Mit einem Ring zuerst  $\frac{1}{4}$  Guacamole und darüber  $\frac{1}{4}$  Thunfischtatar zu einem Türmchen zusammenfügen.

Mit **Zwiebelsprossen** und **schwarzem Sesamsamen** garnieren.

**Tipp:** Anstelle von Thunfisch kann sehr gut auch Rauchlachs verwendet werden.

# Lammnierstück im Pilzmantel

## Hauptspeise

## Zutaten für 4 Personen

### Zutaten:

- 500 g Lammnierstück
- 2 cl Erdnussöl
- 25 g Zwiebeln (weiss)
- 150 g Pilzmischung Royal FINDUS
- 1 dl Vollrahm
- 50 g Eigelb
- 50 g Paniermehl
- 50 g Spinat, frisch
- 3 dl Kalbsfond braun, gebunden
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- Pfeffer

### Garnitur:

- 30 g Butter
- 100 g Morcheln oder Steinpilze (frisch)
- 25 g Zwiebeln (weiss)
- 5 g Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Pilze hacken, Zwiebeln, Knoblauch rüsten und fein schneiden. Die frischen Pilze rüsten und gut waschen
2. Die gehackte Pilzmischung (FINDUS) mit den Zwiebeln in Butter andünsten und gut würzen. Rahm begeben und zur Hälfte reduzieren, danach das Eigelb sowie das Paniermehl unterrühren.
3. Das Lammnierstück würzen und kurz ansautieren. Mit der Pilzmasse das Fleisch umschliessen und in eine Alufolie einrollen. Im Ofen bei 150 C rose braten und abstehen lassen.
4. Den Kalbsfond mit dem Thymian auf die gewünschte Dicke einkochen.
5. Frische Steinpilze mit Zwiebeln und Knoblauch im Butter dünsten und anschliessend abschmecken.

**Servieren**

Die Steinpilze gefällig auf die Teller anrichten

Das Fleisch aufschneiden und auf die Morcheln anrichten,  
mit der Sauce umgiessen.

# Kartoffel-Sesamgaletten

## Beilage

### Zutaten für 4 Personen

#### Zutaten:

- 400 g Kartoffeln Bintje (weichkochend)
- 75 g Eigelb
- 50 g Vollkornmehl
- 10 g Sesamkörner, geschält schwarz
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Kochbutter

#### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in Stücke schneiden. Anschliessend im Salzwasser weich sieden und danach gut trocknen lassen.
2. Durchs Passevite reiben. Eigelb und Sesam untermischen und gut abschmecken.
3. Die Masse in eine Dreiecksform pressen und durchkühlen lassen
4. Stürzen, in Scheiben schneiden! Im Vollkornmehl wenden und in butter goldgelb braten.

# Gefüllte Feigen

## Dessert      Zutaten für 4 Personen

- Zutaten:**
- 75 g Pinienkerne
  - 1 Eigelb
  - 2 EL Honig
  - 1 EL Orangenlikör
  - 8 grosse reife Feigen
  - Butter für die Form
  - 2  $\frac{1}{2}$  dl Orangensaft
  - $\frac{1}{2}$  Vanilleschote

- Zubereitung:**
1. Die Pinienkerne im Cutter sehr fein mahlen.
  2. Eigelb und Honig leicht schaumig rühren, dann Pinienkerne und Orangenlikör darunter mischen. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Orangensaft beifügen.
  3. Die Feigen waschen und den Stielansatz entfernen, jedoch **auf keinen Fall schälen**. Die Früchte kreuzweise 2 cm tief einschneiden und leicht auseinander drücken. Die Pinienkernmasse in die entstandene Vertiefung geben.
  4. Die Feigen in eine ausgebutterte Form setzen und mit dem Orangensaft umgiessen. Die Vanilleschote halbieren und dazulegen.

Die Feigen im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 15-20 Minuten überbacken. Noch warm mit Vanille- oder Nussglace servieren.