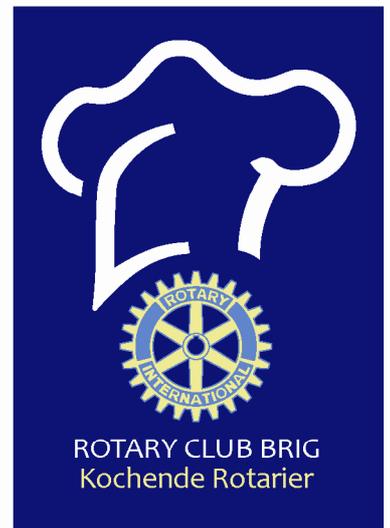


REZEPTESAMMLUNG

aus den Anlässen der Kochenden Rotarier



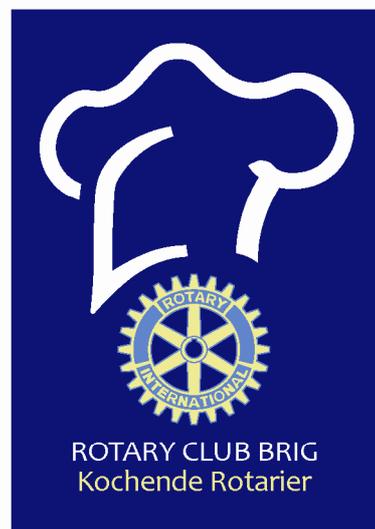
Mild mariniertes Fischfilet

2 EL Olivenöl
2 EL Weisswein
Saft einer Zitrone, etwas Zitronenabrieb
2 EL Weisser Balsamico
1 Schalotte sehr fein gehackt
1 Knoblauchzehe sehr fein gehackt
Dillspitzen
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Fischfilets in Würfel schneiden
Alle Zutaten zur Marinade mischen und über dem Fisch verteilen.
Leicht mischen, zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
Zusammen mit frischem Brot servieren.

REZEPTESAMMLUNG

aus den Anlässen der Kochenden Rotarier



Fischfilets im Bierteig

2 Eier
1 dl herbes Bier
Weissmehl
Gekörnte Gemüsebrühe (nicht Würfel oder Paste)

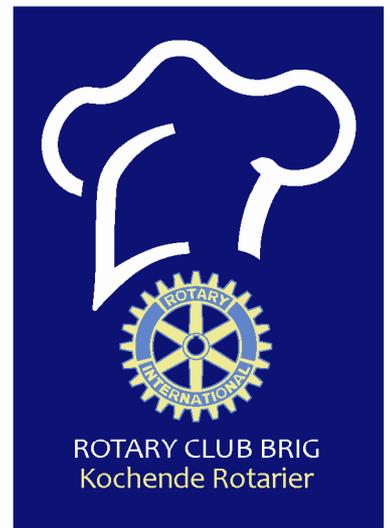
In einem tiefen Suppenteller die Eier aufschlagen und das Bier dazugeben.
Einen gehäuften Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe untermischen.

Einen zweiten tiefen Suppenteller mit Mehl füllen.

Nun immer abwechselnd die Filets im Ei und Mehl wenden. Mit dem Ei starten und enden. Ca. 2-3 mal wiederholen, bis eine ansprechende Teigschicht entstanden ist.
Die Fischfilets in einer Pfanne mit halb Butter halb Sonnenblumenöl auf geringer Hitze ausbacken. Mit der frisch zubereiteten Remoulade servieren.

REZEPTESAMMLUNG

aus den Anlässen der Kochenden Rotarier



Frische Remoulade

2 Eigelb, frisch!
2 EL Zitronensaft frisch gepresst
250 ml kaltgepresstes Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
2 EL Kapern
6 kleine Cornichons
2 mittelgrosse Knoblauchzehen
4 EL Creme Fraiche
2 EL frischer feingehackter Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker zum Abschmecken

Eigelb mit Zitronensaft gründlich verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Eine kleine Menge Pflanzenöl tropfenweise zum Eigelb zufügen, dabei pausenlositerrühren, bis das Öl nicht mehr zu sehen ist. Dann wieder eine kleine Menge Öl zugeben und wieder vollständig einrühren und so weiter fortfahren, bis die Masse nach und nach immer heller und dicker wird und eine streichfähigen Masse geworden ist.

Kapern, Cornichons und Knoblauchzehen fein hacken.

Creme Fraiche, Kapern, Cornichons, Knoblauch und Schnittlauch unter die Remoulade heben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzig abschmecken. In einer Schüssel zugedeckt kalt stellen.

REZEPTESAMMLUNG

aus den Anlässen der Kochenden Rotarier



Tartar von Fischfilets

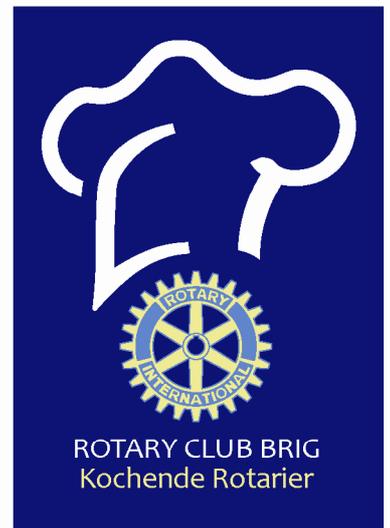
frisches Fischfilet
Frischkäse mit Kräutern
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 EL Kapern
1 EL Ingwer
Frische Kräuter Dill und Schnittlauch
Etwas Wasabi
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Fischfilets in feine Streifen schneiden, fast Julienne.
Mit dem Frischkäse vorsichtig vermengen.
Alle anderen Zutaten sehr fein hacken und hinzumengen.
Mit Kräutern, einer Messerspitze Wasabi, genügend Salz und Pfeffer abschmecken.
Für einige Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren zusammen mit Roggenbrot oder Vollkornbrot nochmals durchmischen.

REZEPTESAMMLUNG

aus den Anlässen der Kochenden Rotarier



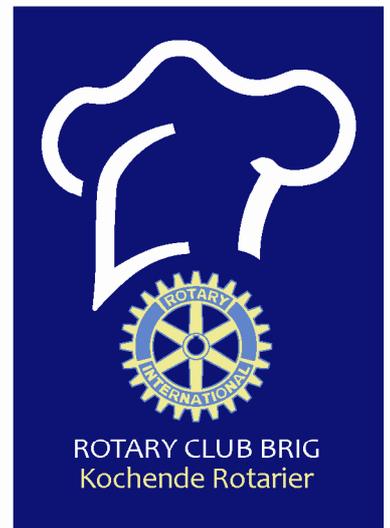
Salatsauce französisch

1 Zwiebel fein gehackt
½ Bund Petersilie fein gehackt
1 kleine Knoblauchzehe fein gehackt
2 EL Weissweinessig
2 TL Senf
2 EL Mayonnaise
4 EL Jogurt nature
6 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
Salz
Pfeffer
Etwas Zucker

Die Zutaten vermengen und die Sauce einige Stunden ziehen lassen.

REZEPTESAMMLUNG

aus den Anlässen der Kochenden Rotarier



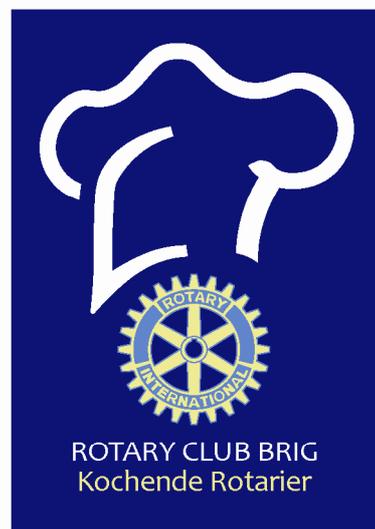
Curry-Dattel-Jogurt-Sauce

6 entsteinte Datteln
1 Knoblauchzehe
1 TL Curry
einige Spritzer Tabasco
2 Ei Majonaise
250 gr. griechischer Jogurt
Kräutersalz
etwas Zucker
Zitronensaft

Die Datteln und Knoblauchzehe in sehr kleine Würfelchen schneiden.
Mit den übrigen Zutaten mischen und mit Salz, Zucker und Zitrone abschmecken.
Für einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

REZEPTESAMMLUNG

aus den Anlässen der Kochenden Rotarier



Honig-Dill-Senfsauce

6 EL brauner Zucker
4 EL Dijonsenf scharf
4 EL Rapshonig
2 TL gemahlene Senfkörner
2 TL weisser Balsamico
4 EL Creme Fraiche
6 EL fein gehackte Dillspitzen
8 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten, bis auf das Öl und den Dill, gut vermischen und dann erst unter ständigem Rühren (wie bei der Mayonnaise Zubereitung) tropfenweise das Öl zugeben. Zum Schluss den gehackten Dill unterrühren.

Achtung! Kein Olivenöl verwenden, die Soße wird sonst bitter. Bevorzugt geschmacksneutrale Öle einsetzen.