

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Lorste Jöh

Rezept aus der Sendung vom 17.03.2019
KitchenCase in der Gemeinde Lungern / OW

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Apfel-Sellerie Suppe mit Gröstel **Saiblingsfilet mit Gemüse Frittata und Alpen Salsa** (für 4 Personen)



Apfel-Sellerie Suppe:

ca. 35 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 500 g Sellerie
- ★ 300 g Äpfel
- ★ 100 g Zwiebeln
- ★ 25 g Butter
- ★ 1 Li Gemüse Bouillon
- ★ 250 ml Rahm
- ★ 1 TL Herbamare Original
- ★ Muskat
- ★ Pfeffer

Zubereitung:

Knollensellerie schälen und würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und alles bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Gemüsebrühe dazu gießen und aufkochen. Rahm zugeben und bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Herbamare Original, Muskat und Pfeffer würzen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh

Rezept aus der Sendung vom 17.03.2019
KitchenCase in der Gemeinde Lungern / OW

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Apfel-Sellerie Suppe mit Gröstel Saiblingsfilet mit Gemüse Frittata und Alpen Salsa (für 4 Personen)



Gröstel:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 2 EL Pflanzenöl
- ★ 200 g Schweinehackfleisch
- ★ 1 kleine Zwiebel
- ★ 1 kleinere Kartoffel
- ★ 1-2 Thymianzweige
- ★ 1 TL gehackte Petersilie
- ★ Herbamare Trocomare
- ★ Pfeffer

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch so lange bei mittlerer Hitze braten, bis es leicht körnig und leicht braun ist.
Dann die Zwiebel- und Kartoffelwürfelchen zugeben und alles zusammen leicht kross braten (Gröstel).
Zum Schluss den Thymian dazu zupfen, die gehackte Petersilie zugeben und mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Lorste Jöh

Rezept aus der Sendung vom 17.03.2019
KitchenCase in der Gemeinde Lungern / OW

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Apfel-Sellerie Suppe mit Gröstel Saiblingsfilet mit Gemüse Frittata und Alpen Salsa (für 4 Personen)



Saiblingsfilet:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 4 St Saiblingsfilet
- ★ 100 g Mehl
- ★ 100 g Paniermehl
- ★ 100 g gemahlene Mandeln
- ★ 50 g Mandelblättchen
- ★ 2-3 Eier
- ★ Herbamare Original
- ★ 50 ml Pflanzöl
- ★ 50g Butter

- ★ 1 Zitrone

Zubereitung:

Saiblingsfilet evtl. waschen, trockentupfen, entgräten?
Die Filets mit Herbamare auf der Fleischseite würzen.
Die Eier in einer flachen Schlüssel gut verquirlen.
Das Paniermehl mit den beiden Mandeln mischen.
Nun die Filets erst leicht im Mehl wenden, danach im Ei und zum Schluss im Paniermehl/Mandelgemisch (panieren wie ein Schnitzel).
Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die Filets einlegen und ca. 2 Minuten auf jeder Seite anbraten.
Die Butter zugeben und die Filets erneut je ca. 2 Minuten braten.
Die Filets vor dem servieren auf einem Küchenpapier kurz abtrocknen.

Das Gericht können Sie auch mit jedem anderen beliebigen Fischfilet zubereiten.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

1. Beste Job

Rezept aus der Sendung vom 17.03.2019
KitchenCase in der Gemeinde Lungern / OW

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Apfel-Sellerie Suppe mit Gröstel **Saiblingsfilet mit Gemüse Frittata und Alpen Salsa** (für 4 Personen)



Frittata:

ca. 35 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 Zwiebel
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 200 g Karotte
- ★ 200 g Zucchini
- ★ 200 g Erbsen
- ★ 1 EL Butter
- ★ ½ Bu Petersilie
- ★ 8 Eier
- ★ Herbamare Original
- ★ Muskat
- ★ Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden. Knoblauch reiben. Karotten raffeln und Zucchini in kleine Würfel schneiden und mit den Erbsen mischen.
Butter in einer Teflon-Pfanne schmelzen. Alles darin ca. 10 Minuten dünsten.
Masse mit Herbamare Original würzen.
Eier in einer Schüssel gut verquirlen.
Mit Herbamare Original, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Über das Gemüse giessen.
Frittata bei sehr kleiner Hitze ca. 20 Minuten stocken lassen.

Die Frittata können Sie je nach Saison mit weiteren Gemüsesorten zubereiten.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

1. Beste Zeit

Rezept aus der Sendung vom 17.03.2019
KitchenCase in der Gemeinde Lungern / OW

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Apfel-Sellerie Suppe mit Gröstel Saiblingsfilet mit Gemüse Frittata und Alpen Salsa (für 4 Personen)



Alpen Salsa:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 Eigelb
- ★ 1 TL Senf
- ★ 1-3 TL Zitronensaft oder Essig
- ★ 150 ml Pflanzenöl
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer

- ★ 4 Sch Rohess Speck
- ★ 1 kleine Zwiebel
- ★ 1-2 Knoblauch
- ★ 1 kleine Essiggurke
- ★ 1 TL Kapern
- ★ 1 rote Peperoni
- ★ 1 TL Petersilie gehackt
- ★ 1 EL Meerrettich

Zubereitung:

Eigelb, Gewürze und Senf in einen Mixbecher geben. Öl unter ständigem Rühren (mit Schwingbesen) oder dem Stabmixer tropfenweise dazugeben. Sobald die Mayonnaise dick wird, Öl unter Rühren im Faden dazugiessen. Zitronensaft oder Weissweinessig dazugeben, abschmecken.

Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in ganz feine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein reiben. Die Essiggurke in ganz feine Würfel schneiden. Die Kapern fein hacken. Die Peperoni in ganz feine Würfel schneiden (evtl. schälen?). Alle Zutaten, plus Petersilie und Meerrettich der Mayonnaise zugeben, gut verrühren und nochmals abschmecken.