

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 09.10.2016
"KitchenCase bei Schriftatelier Flachsmann"

Herzhaftes Lachsfilet mit Safran Ajoli, Kartoffel - Gurken Salat Fitness Drink (für 4 Personen)



Lachsfilet:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 4 St Lachs
- ★ 125 g Speck
- ★ 1 B Frühlingszwiebeln
- ★ 2 Sch Toast
- ★ 2 Essl Butter
- ★ 1 Essl Mehl
- ★ 2 Essl Olivenöl
- ★ 1 St Zitrone
- ★ Salz & Pfeffer
- ★ ½ B Petersilie

Zubereitung:

Fischfilet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl stäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet beidseitig anbraten, herausnehmen und warmstellen.

Butter in die Pfanne geben. Speck zugeben und andünsten. Frühlingszwiebeln in Ringe scheiden (nur das Feste/Helle!) und den Toast in Würfel schneiden. Wenn der Speck leicht knusprig wird zuerst die Zwiebeln und kurz später den Toast zugeben. Kurz durchschwenken, abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie zugeben.

DENNER

KITCHEN
CASE

Torste Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 09.10.2016
"KitchenCase bei Schriftatelier Flachsmann"

Herzhaftes Lachsfilet mit Safran Ajoli, Kartoffel - Gurken Salat Fitness Drink (für 4 Personen)



Safran Ajoli:

ca. 10 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1-2 St Knoblauchzehen
- ★ ½ St Zitrone
- ★ 2 St Eigelb
- ★ 1 Teel Senf
- ★ 1 Msp Safran
- ★ 300 g Olivenöl
- ★ Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Knoblauch, Zeste und Saft der Zitrone, Eigelb, Senf und Safran in einen Mixbecher geben. Unter ständigem mixen das Öl einlaufen lassen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 09.10.2016
"KitchenCase bei Schriftatelier Flachsmann"

Herzhaftes Lachsfilet mit Safran Ajoli, Kartoffel - Gurken Salat Fitness Drink (für 4 Personen)



Kartoffel - Gurken Salat:

ca. 35 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 500 g Kartoffeln
- ★ 1 St Salat Gurke
- ★ 4 Essl Weisswein Essig
- ★ 5 Essl Öl
- ★ 1 Teel Senf
- ★ 2 Essl frisch gehackter Dill
- ★ Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser kochen/garen. Abschütten und einige Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, längs vierteln und entkernen. Die Gurke in feine Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Senf, Essig, Öl, Dill, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Kartoffeln pellen/schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Gurken in die Marinade geben, abschmecken und sofort servieren.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Larske Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 09.10.2016
"KitchenCase bei Schriftatelier Flachsmann"

Herzhaftes Lachsfilet mit Safran Ajoli, Kartoffel - Gurken Salat Fitness Drink (für 4 Personen)



Fitness Drink:

ca. 10 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 2 St Karotten
- ★ 1 St Apfel
- ★ 200 ml Buttermilch
- ★ 200 ml Naturjoghurt
- ★ 50 ml Orangensaft
- ★ 1 Pr Zimt
- ★ Honig
- ★ 1 St Vanillestange

Zubereitung:

Karotten waschen und klein schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit Buttermilch, Joghurt, Orangensaft, Prise Zimt, Honig (je nach Gusto) und dem ausgekratzten Vanillemark in einen Mixer geben und fein pürieren.