

## **Chochete 1. Juni 2022**

### **Menü**

#### **Vorspeise**

*Carpaccio von Barsch und Thunfisch*

*Barsch mit Äpfel und Himbeerdressing*

*Thunfisch mit Limone, Olivenöl und Parmesan*

#### **Hauptgang**

*Knochengereiftes Schweinekotelett*

*Tranchiert serviert*

*Weisse Spargeln serviert mit Saucenauswahl*

*Mayonnaise, Tartar Sauce und Vinaigrette*

*Neue Kartoffel*

#### **Dessert**

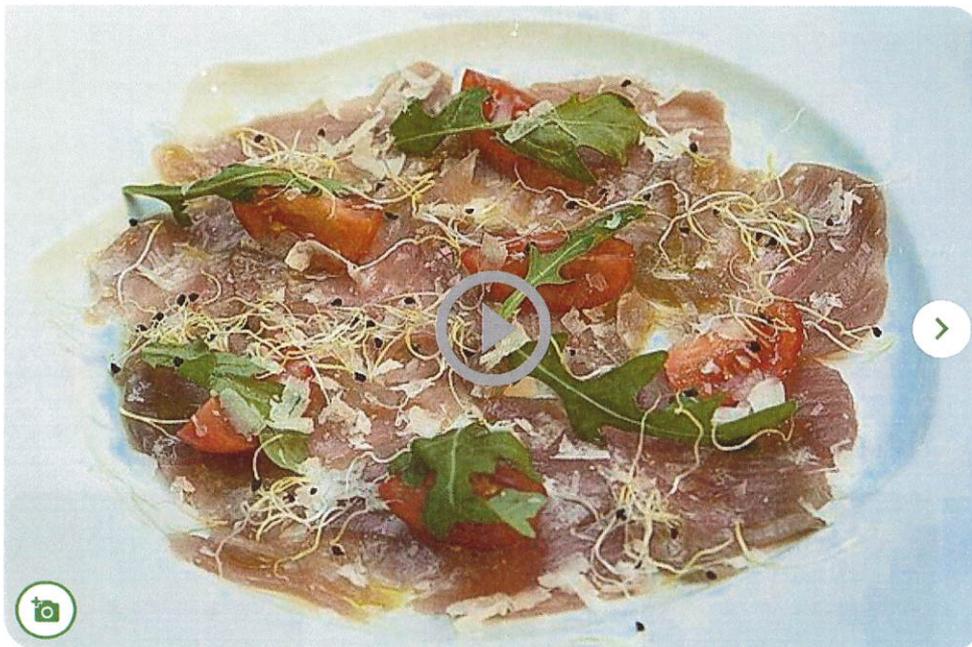
*Erdbeer-Tiramisu im Glas*

z. B. Pfannkuchen, Lasagne, Low Carb



... > Menüart > Salat > Krustentier & Fisch

## Thunfisch - Carpaccio mit Limone, Olivenöl und gehobeltem Parmesan



 Drucken/PDF  Teilen  Speichern

★★★★☆ 4.21 (12 Bewertungen)

 11 Kommentare

 25 Min.  normal  11.12.2018

### Weitere Rezepte – genauso gut!



Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste auf Chili-Mango-Salat

★★★★★



Lachs-Spinat-Rolle

★★★★★



Ziegenkäse im Speckmantel auf buntem Linsensalat

★★★★★

## Zutaten für

4

Portionen

- 500 g Thunfisch - Filet, yello fine
- 1 Limone(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 8 EL Olivenöl, extra vergine
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Rucola
- 8 Kirschtomate(n)
- 1 EL Parmesan, gehobelt
- Sprossen für Deko



Auf die Einkaufsliste setzen

## Zubereitungstipps



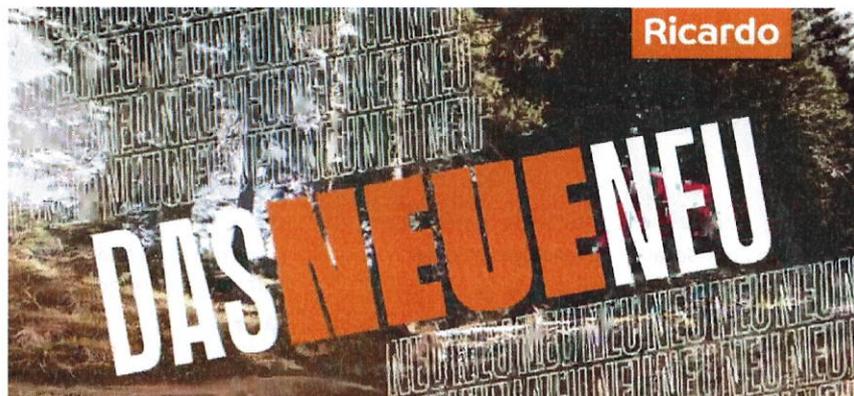
Knoblauch genießen ohne stinken



Knoblauch schälen leicht gemacht



Kräuter in Olivenöl einfrieren





Advertisement

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 25 Minuten   🕒 Gesamtzeit ca. 25 Minuten

Teller mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Fisch in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit auslegen. Mit Olivenöl und etwas Limonensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola putzen, waschen, wieder trocken schleudern und locker auf dem Teller verteilen. Tomaten putzen, achteln und auf dem Teller verteilen. Sprossen darüber streuen. Parmesan auf den Tellern hobeln bzw. noch verteilen.

[Drucken/PDF](#)[Teilen](#)[Speichern](#)[Salat](#)[Vorspeise](#)[kalt](#)[Krustentier oder Fisch](#)[Snack](#)[marinieren](#)

## Rezept von



chefkoch

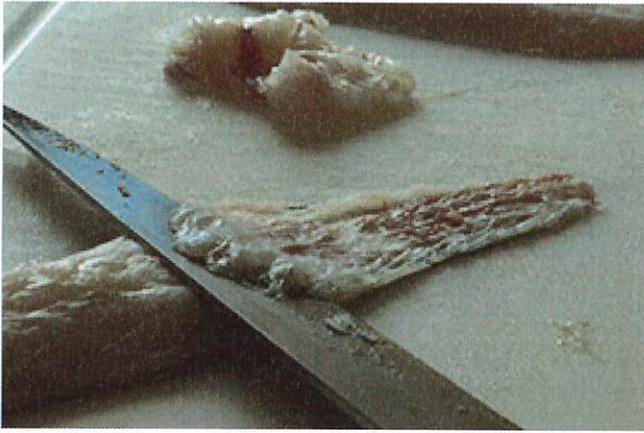
## Weitere Rezepte von chefkoch

[Mehr >](#)**Osterpralinen**

★★★★☆

**Lammkeule in Olivenjus mit Herzoginkartoffeln und karamellisiertem Chicoree****Räucherlachsmousse auf gebratenem Spinatsalat**

★★★★☆



1 Mit einem gut geschliffenem Messer den Barschfilets schneiden.



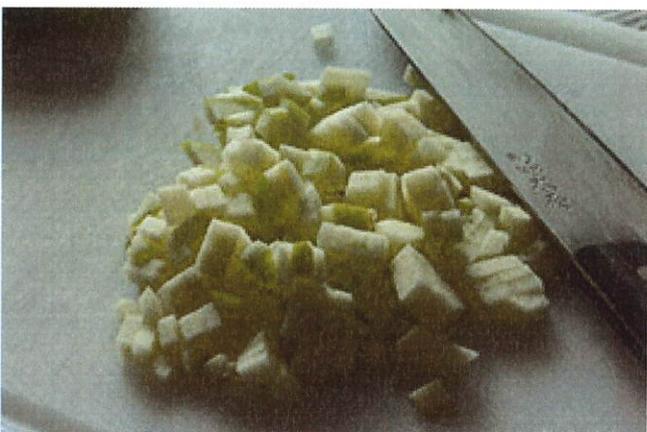
2 Die Barschfilets direkt auf dem Teller anrichten und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.



3 Brot in Würfel schneiden und mit einem Esslöffel Olivenöl anbraten, so entstehen kleine Croutons.



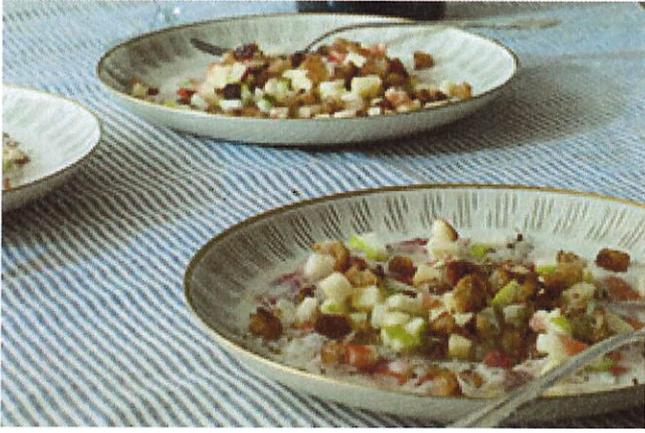
4 Die Croutons zerhacken.



5 Äpfel in kleine Würfel schneiden. Croutons und Apfelwürfel auf den Filets anrichten.



6 Auf jedem Teller ein Esslöffel Himbeeressig hinzufügen und abschmecken.



7 Geniessen.



## Tartarsauce

Tartarsauce gehört zu den kalten Saucen mit hartgekochtem Ei und passen gut zu Fleisch und Gemüse.

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

vegetarisch

### Zutaten

Anzahl Personen

- 2 frisches Eigelb**
  - 2 TL Senf**
  - 2 TL Zitronensaft**
  - 1 TL Salz**
  - 2 dl Sonnenblumenöl** oder Rapsöl
- 
- 2 hart gekochtes Ei**
  - 2 Essiggurke**
  - 0.5 Zwiebel**
  - 2 EL Kapern**
  - 2 EL Petersilie**
  - Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

### Und so wirds gemacht:

Eigelb, Senf, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugießen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht.

Ei und Gurke in Würfeli schneiden, Zwiebel und Kapern fein hacken, Petersilie fein schneiden. Alles unter die Mayonnaise mischen, würzen.

Nährwert pro Portion (1/4):

kcal	F	Kh	E
<b>245</b>	<b>25g</b>	<b>1g</b>	<b>3g</b>

### Zusatzinformationen

- Ergibt 2 dl

### Bewertungen

Gesamtbewertung: 4.0 von 5 Sternen, 2 Bewertungen

[Bewertungen ansehen](#)

### Liebblings-Produkte



Etiketten für Etikettendrucker Mini - 2 Rollen

**CHF 17.95**  
CHF 20.95 ohne Abo



NEU

Käseribe, weiss

**CHF 24.95**  
CHF 29.95 ohne Abo



VORZUGSPREIS

Früchtetraum, Buch

**CHF 29.95**  
CHF 36.95 ohne Abo



## Mayonnaise

Dieses Grundrezept für die klassische Mayonnaise ist oft die Basis von tollen Dip-Saucen, Fondue-Chinoise-Saucen oder für die französische Salatsauce.

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.

vegetarisch

### Zutaten

Anzahl Personen

- 4 frische Eigelbe**
- 4 TL Senf**
- 4 TL Zitronensaft**
- 1 TL Salz**
- wenig Pfeffer**
- 4 dl Sonnenblumenöl**

### Und so wirds gemacht:

Eigelbe, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren, würzen. Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann nach und nach dazugießen. Mayonnaise bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Nährwert pro 2 EL:

kcal	F	E
<b>118</b>	<b>13g</b>	<b>1g</b>

### Zusatzinformationen

- Tipp: Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise. Kein kalt gepresstes Öl verwenden, sonst kann die Mayonnaise bitter werden.

### Bewertungen

### Zu diesem Rezept passt:

### Liebings-Produkte



Garschalen antihaft  
Midi – 2 Stück

**CHF 17.95**  
CHF 20.95 ohne Abo



Grillplatte, antihaft,  
32×15.5 cm – 2 Stk.

**CHF 41.90**  
CHF 49.90 ohne Abo



Folien-Schneider,  
handlich

**CHF 27.95**  
CHF 32.95 ohne Abo



## Spargeln mit Vinaigrette

Spargeln mit Vinaigrette (Vegi) - weisse Spargeln sind immer eine köstliche Vorspeise, mit dieser Vinaigrette erst recht!

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

vegetarisch

### Zutaten

Anzahl Personen

#### Spargeln

- 4 l Wasser
- 2 EL Salz
- 2 TL Butter
- 2 kg weisse Spargeln, geschält

#### Vinaigrette

- 2 TL scharfer Senf (z.B. Dijon)
- 9 EL Kräuteresig
- 12 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl

- 4 hart gekochte Eier, in Würfeli
- 2 Tomate, entkernt, in

### Und so wirts gemacht:

Wasser mit Salz und Butter in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren.

Spargeln ca. 15 Min. knapp weich kochen, herausnehmen, abtropfen.

Senf, Essig und Öl gut verrühren.

Alle Zutaten bis und mit Petersilie darunter mischen, Vinaigrette würzen, zu den Spargeln servieren.

Nährwert pro Portion (1/4):

kcal	F	Kh	E
261	22g	7g	9g

### Bewertungen

Gesamtbewertung: 4.0 von 5 Sternen, 1 Bewertung

[Bewertungen ansehen](#)

### Lieblings-Produkte



Power-Häxler

CHF 34.95

CHF 41.95 ohne Abo



Cake Backpapier - 20 Stk.

CHF 16.95

CHF 19.95 ohne Abo



VORZUGSPREIS

Früchtetraum, Buch

CHF 29.95

CHF 36.95 ohne Abo



Komposteimer, Edelstahl, 4.2 l

CHF 39.95

**swissmilk**

🕒 1h45min 🌿 Vegi



## Erdbeer-Tiramisu im Glas

Mit diesem Rezept für Tiramisu aus Erdbeeren verwöhnst du jeden Gast mit seinem eigenen Dessert im Glas. Sieht toll aus und schmeckt hervorragend.



Rezept bewerten  
(5 Sterne / 2 Stimmen)

### Zutaten

#### 8 Portionen

4-6 Gläser von je 2-2,5  
dl Inhalt

3¼ Eigelb

4¾ EL Zucker

wenig ab-  
geriebene  
Zitronen-  
schale

# Zubereitung

Zubereiten  
45min

Kühl stellen  
1h

Auf dem Tisch in  
1h45min

## 1.

Eigelb mit Zucker und Zitronenschale und -saft rühren, bis die Masse hell ist. Mascarpone darunterrühren. Eiweiss steif schlagen, sorgfältig mit dem Gummischaber unter die Mascarponecrème ziehen.

## 2.

Löffelbiskuits mit wenig Eierlikör oder Sirup beträufeln. Lageweise Erdbeeren, Crème und Löffelbiskuits einschichten, mit Puderzucker bestäuben und frisch servieren. Oder das Tiramisu zugedeckt 1–2 Stunden kühl stellen und dann servieren.



Statt Eierlikör  $\frac{1}{2}$  dl Erdbeersirup und  $\frac{1}{2}$  dl Rahm verrühren, Löffelbiskuits damit tränken.

Du bekommst nicht genug von Erdbeeren? [Weitere süsse Erdbeer-Rezepte gibts hier.](#)

---

1 Portion enthält:

Energie: 2010kJ / 480kcal, Fett: 34g, Kohlenhydrate: 34g, Eiweiss: 8g

©2022 S M P • P S L

1½ EL	Zitronensaft
480 g	Schweizer Mascarpone
3¼	Eiweiss, steif geschlagen
19	Löffelbiskuits
0,8 – 1,6 dl	Eierlikör oder Beerensirup
400 g	Erdbeeren, gerüstet, in feine Spalten geschnitten
	Puderzucker zum Bestäuben

Kochen & unseren Podcast hören:

