

*Fischkochkurs*

18.04.2018

**Menü**

Frühlingsalat mit Avocado, Mango und  
Flusskrebsschwänzen

\*\*\*\*

Gebratenes Zanderfilet auf Bärlauchkartoffeln  
in Kräuterbuttersoße

\*\*\*\*

Filet von der Seeszunge und dem Seeteufel auf  
Artischocken-Spinat mit Couscous

\*\*\*\*

Weißkäsecreme

## Frühlingssalat mit Avocado, Mango und Flusskrebsschwänzen ( 4 Personen )

Pflücksalat	250 g
Mango	½ Stk.
Krebsschwänze	24 Stk.
Avocado	1 Stk.

### Zubereitung:

Den Pflücksalat waschen und trockenschleudern.

Die Mango schälen und in gleichgroße Stücke schneiden.

Zusammen mit dem Salat anmachen und anrichten.

Die Avocado ebenfalls schälen und in gleichgroße Stücke schneiden und zusammen mit den Krebsschwänzen marinieren und anrichten.

## Gebratenes Zanderfilet auf Bärlauchkartoffeln in Kräuterbuttersoße ( 4 Personen )

Zanderfilet	350 g
Kartoffeln	300 g
Bärlauch	80 g
Zwiebel	½ Stk.
Weißwein	100 ml
Kräuter gem.	1 Bd
Butter	100 g

### Zubereitung:

Das Zanderfilet in Mehl wenden, in heißer Pfanne mit Öl auf die Hautseite legen und braten.

Das Filet erst kurz vor dem gar sein wenden und würzen.

Die Kartoffeln schälen und garen.

Den Bärlauch waschen und kleinschneiden. Beides zu Stampf zubereiten.

Die gewürfelte Zwiebel mit Weißwein einkochen.

Die gemischten Kräuter fein hacken und dazu geben und die gewürfelte Butter langsam einrühren, abschmecken.

## Filet von der Seezunge und dem Seeteufel auf Artischocken-Spinat mit Couscous ( 4 Personen )

Seezungenfilet	300 g
Seeteufelfilet	300 g
Artischocke	1 Stk.
Blattspinat	250 g
Couscous	200 g
Knoblauch	½ Zehe
Gemüsebrühe	500 ml

### Zubereitung:

Die Fischfilets kurz abwaschen und trocken tupfen, in einer heißen Pfanne mit Öl braten und im Ofen fertig garen.

Die Artischocke von Blättern und Stroh befreien, in Streifen schneiden und in heißem Öl braten.

Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und zusammen mit den Artischocken fertig garen, abschmecken.

Die Gemüsebrühe kochend auf das Couscous gießen, 15 Minuten zugedeckt quellen lassen, abschmecken und anrichten.

## Weißkäsecreme mit Erdbeeren (10 Portionen)

Quark	300 g
Zucker	100 g
Eiklar	5 Stk.
Sahne	300 g
Vanille	
Erdbeeren	
geriebene Zitronenschale	

### Zubereitung:

Die Eiklar mit dem Zucker und der Zitronenschale steif schlagen.

Den Quark mit der Vanille glatt rühren.

Das Eiweiß unter den Quark heben.

Die geschlagene Sahne zum Schluss unterheben.

Danach die Masse in ein Tuch geben und in einem Sieb mit Schüssel kaltstellen.

Die ganzen Erdbeeren im stehenden Wasser waschen, vierteln, mit Zucker, Zitronensaft und gehackter Minze marinieren.

## Info

Während der Kurse werden Fotoaufnahmen für die Internetseiten [www.brauchle-die-kueche.de](http://www.brauchle-die-kueche.de) und [www.mfk-medien.de](http://www.mfk-medien.de) gemacht.

Bei Nichteinverständnis mit der Veröffentlichung von Bildern, bitte Info an den Fotografen.

## Ihr Event

Sie möchten eine etwas andere Firmenfeier – oder planen ein besonderes Jubiläum, einen speziellen Kunden-Event ... wir organisieren Ihnen diesen „besonderen Abend“. In einer ungezwungenen, warmen Atmosphäre, bei gutem Essen entstehen schnell Gespräche und schöne Stimmungen.

Ob privat oder geschäftlich, wir planen und beraten Sie, um mit Ihnen gemeinsam einen Event ganz auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt, durchzuführen.

### **Ihr Event soll sitzen wie ein „Maßanzug“.**

Wir haben Raum für ca. 20 Personen.

### **Die Preise**

Auch hier bestimmen Sie, was der Abend kosten darf.



## Facebook

Jetzt Fan unserer Facebook-Seiten werden

und immer wieder tolle Tipps und Tricks

rund ums Kochen erfahren.

Besuchen Sie uns.

Brauchle\_Die Kochschule

