

**ALLER GUTEN DINGE ...**  
 ...sind zehn. Mehr brauchen Sie nämlich nicht für unser Drei-Gänge-Menü. Dass da kein Stress aufkommt, ist klar, schließlich haben Sie alles im Griff aufm Schiff.

ca. 5,00 €  
 pro Person



### Vorspeise

LAUCHSUPPE

Rezept auf Seite 89

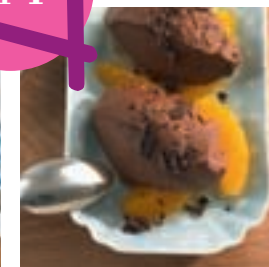
Menü  
 für 4



### Hauptspeise

FISCH MIT  
 BRÖSELKRUSTE

Rezept auf Seite 90



### Dessert

SCHOKO-CREME

Rezept auf Seite 92

# Fish & Fun for four

*Vier Menschen, ein Gedanke: einen entspannten Abend verbringen und lecker essen. Viel Spaß und null Stress garantiert unser Fischmenü - auch für den Gastgeber.*

## Hier haben Sie einen Plan

Eigentlich zwei: einen, der Ihnen **Schritt für Schritt** sagt, was zu tun ist und eine Einkaufsliste, damit Sie den Kopf frei haben

### Am Vortag

- \* Schokoladensahne zubereiten
- \* Fischfilets im Kühlschrank auftauen

### Bevor die Gäste kommen

- \* Lauchsuppe kochen
- \* Lauchstreifen schneiden, abdecken
- \* Orangenfilets schneiden, abdecken
- \* Schokoladensahne aufschlagen, abgedeckt kalt stellen
- \* Bröselkruste zubereiten
- \* Fischesauce zubereiten
- \* Kartoffeln schälen, in kaltes Wasser legen

### Wenn die Gäste Platz genommen haben

- \* Baguette rösten
- \* Lauchstreifen dünsten
- \* Suppe erhitzen und anrichten
- \* Ofen vorheizen

### Nach der Vorspeise

- \* Kartoffeln kochen
- \* Fisch zubereiten
- \* Hauptgericht anrichten

### Nach dem Hauptgericht

- \* Dessert anrichten

### Einkaufsliste

- 950 g festkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch (geputzt 450 g)
- 8 Stiele Thymian
- 1 Baguette
- 4 TK-Rotbarschfilets (à 150 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 50 ml Weißwein
- 450 ml Schlagsahne
- 200 g Zartbitterschokolade (50 % Kakao)
- 2 Bio-Orangen

### Vorratsschrank

- 3 El Butter
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel

Für jeden Tag 03/2010 Seite 89 – Schale: Conran; Teller: Ikea. Adressen S. 126



Menü  
für 4

## Vorspeise Lauchsuppe

Sie wollen bei diesem Menü anheuern? Dann heißt es **Löffel setzen und volle Kraft voraus**. Wir wünschen guten Appetit auf herzhafter See

**Für 4 Portionen:** **1 150 g festkochende Kartoffeln** schälen und würfeln. **2 Stangen Lauch** putzen (geputzt 450 g). ¼ Stange in dünne Streifen schneiden, den Rest in halbe Ringe. **2** Kartoffeln und Lauchringe in **2 Tl Butter** 5 Min. dünsten. **700 ml Gemüsebrühe** und **100 ml Schlagsahne** zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. garen. Mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **Muskat** und **1 Tl Zitronensaft** würzen. **3** Lauchstreifen in **1 Tl Butter** 5 Min. dünsten, salzen und pfeffern. **2 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Darin **4 Scheiben Baguette** mit **3 Stielen Thymian** und **1 angedrückten Knoblauchzehe** 5 Min. rösten und salzen. Suppe mit den Lauchstreifen und dem Röstbrot servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten Pro Portion: 4 g E, 17 g F, 15 g KH = 236 kcal (989 kJ)

## Hauptspeise Fisch mit Bröselkruste

Wie angelt man sich ein Kompliment? Rotbarsch mit krosser **Thymianhaube** servieren

**Für 4 Portionen: 1 4 TK-Rotbarschfilets** (à 150 g) über Nacht im Kühlschrank auftauen und quer halbieren. **800 g festkochende Kartoffeln** schälen. In einem Topf mit Salzwasser bedecken. **2 80 g Baguette** in Scheiben schneiden. Auf dem Rost im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Min. trocknen. In einen Gefrierbeutel geben und mit einem Topf grob zerstoßen. **3 1 kleine Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. In einem Topf in **2 El Butter** 3 Min. dünsten und herausnehmen. Mit dem Brot, **1 El Thymianblättchen** und **1 Tl fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** mischen. Salzen und pfeffern. **4** In dem Topf **50 ml Weißwein** mit **150 ml Schlagsahne** aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Min. garen. **5 4 kleine** Auflaufformen (15 x 10 cm oder 1 große Form, 30 x 20 cm) mit Butter fetten und die Sauce hineingießen. Fisch salzen, pfeffern, in die Sauce legen und mit Thymianbröseln bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15–20 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit den Salzkartoffeln servieren.

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde

**Pro Portion:** 33 g E, 25 g F, 35 g KH = 512 kcal (2146 kJ)

Für jeden Tag 03./2010 Seite 90/91 – Teller, Auflaufform: Ikea, Adresse S. 126

Menü  
für 4

**FISHING FOR TISCHDEKO**  
Einfach Salzgebäck in Fischform (Fischlis) an Bänder knoten und um das Besteck wickeln

## Dessert

## Schoko-Creme

Land in Sicht! Also anlegen und abheben: zwei Zutaten verrühren, eine Nacht drüber schlafen, aufschlagen und **über die Wolken** beamen

**Für 4 Portionen:** **1** 200 g Zartbitterschokolade (50% Kakao) hacken. 50 g Schokolade beiseitestellen. **2** 200 ml Schlagsahne aufkochen und die Herdplatte ausschalten. Schokolade unter Rühren in der Sahne schmelzen, in eine mittelgroße Rührschüssel (20 cm Ø) füllen und mind. 12 Std. abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen. **3** 2 Bio-Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auffangen. Schokoladensahne mit den Quirlen des Handrührers auf mittlerer Stufe kurz aufschlagen (nur kurz, sonst gerinnt die Creme). **4** Orangenfilets und -saft auf 4 Schälchen verteilen. Jeweils 2 Nocken Creme daraufgeben. Mit gehackter Schokolade bestreuen.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten (plus Kühlzeit)

**Pro Portion:** 5 g E, 31 g F, 30 g KH = 426 kcal (1784 kJ)



Menü  
für 4