

## Gonzo's Fisch Menü

**Vorspeise** Pastinaken Suppe mit Crumble

\*\*\*

**Hauptspeise** Fischragout mit Safran

\*\*\*

**Dessert** Tartelettes mit Kokoscreme und Mango



Kochabend vom 7. Februar 2017 mit Gonzo

## Vorspeise

### Pastinaken Suppe mit Crumble

**Zubereitung:** ca. 30 min

**Zutaten** für 4 Personen

**Suppe:**

1 EL Olivenöl  
 2 Zwiebel, in feinen Streifen  
 600 g Pastinaken, in Scheiben  
 1 Liter Gemüse Bouillon heiss

**Crumble:**

1 EL Olivenöl  
 100 g Baumnußkerne,  
 grob gehackt

**Petersilienschaum:**

2 dl Rahm, kalt  
 Petersilie, fein geschnitten



Butter, Salz, Pfeffer nach Bedarf

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Pastinaken kurz mitdämpfen. Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, würzen.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Nüsse ca. 1 Min. braten, würzen.
3. Rahm und Petersilie mit dem Mixstab aufschäumen. Suppe anrichten, Crumble und Petersilienschaum darauf verteilen.

## Hauptgang

### Fischragout mit Safran

**Vorbereitung:** ca. 40 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

- 1 Prise Safranfäden
- 2 EL Olivenöl
- 2 dl Fischfond
- 1 EL Weissmehl
- 100 g Frühlingszwiebeln
  
- 2 Zitronen
- 4 EL Mandelblättchen
- 600 g gemischte Fischfilets



Salz, Pfeffer, Butter, Petersilie nach Bedarf

1. Safranfäden in einem Mörser leicht zerquetschen.
2. Fischfond vorbereiten und Safranfäden dazugeben, 30 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen Mandelblätter in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie Farbe annehmen.
4. Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Zitronen filetieren, Fruchtfleisch längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
6. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.
7. Fischfilets im Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Warme Pfanne stehen lassen.
8. Frühlingszwiebeln und Zitronenstücke in die Pfanne geben, kurz anbraten und mit dem Fischfond ablöschen. Etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In einer Schüssel anrichten und die Fischfilets dazugeben.
10. Mandelblättchen und etwas Petersilie anrichten.

## Dessert

### Tartelettes mit Kokoscreme und Mango

**Vorbereitung:** ca.20 Min.

**Kühlstellen:** 1-2 Std.

**Zutaten** für 4 Personen

4 EL Pfirsich-Maracuja Konfitüre

4 Tortenbödeli à ca 8cm ø

Halbe Mango, ca. 120g Fruchtfleisch

1 dl Kokosmilch

1 dl Vollrahm

1 TL Puderzucker



1. Konfitüre leicht erwärmen, →Schale mit Konfitüre in heisses Wasser stellen.
2. Tortenbödeli mit Konfi auspinseln.
3. Mango schälen und das Fruchtfleisch in lange dünne Streifen schneiden.
4. Kokosmilch und Rahm zusammen steif schlagen und in Tortenbödeli verteilen.
5. Mango Streifen darauf geben, kühl stellen.
6. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.