

Vorspeise: Randen-Couscous / Edamame-Avocado-Salat

Hauptgang: Fisch-Knusperli aus dem Ofen



Randen-Couscous / Edamame-Avocado-Salat

Zutaten (für 4 Personen)

100 g Couscous
¼ TL Salz
1 gekochte Rande
1 dl Randensaft

1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

1 Becher Edamame
1 Avocado
½ Bund Koriander (Peterli)

1 EL Zitronensaft
wenig Fleur de Sel
wenig schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Couscous und Salz in eine Schüssel geben. Rande schälen, fein dazureiben, mischen. Randensaft aufkochen, darübergießen, zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.
 2. Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit Öl verrühren, würzen. Couscous darunter mischen, in die Gläser verteilen
 3. Edamame aus der Schale lösen, Avocado in Würfel, Koriander (Peterli) grob schneiden, alles mit dem Zitronensaft mischen, auf dem Couscous anrichten. Fleur de Sel und Sesam darüberstreuen
- ➔ Lässt sich vorbereiten: Randen-Couscous mit der Sauce 1 Tag im Voraus zubereiten. Edamame-Avocado-Salat ca. 1 Std vor dem Servieren zubereiten, beides zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren

Fisch-Kusperli aus dem Ofen



Zutaten (für 4 Personen)

400 g Raclette-Kartoffeln
1 EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

600 g Zanderfilet
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Mehl
2 Eier
100 g Cornflakes

Zubereitung

- Kartoffeln:** Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln in Schnitze schneiden (oder halbieren), mit Öl in einer Schüssel mischen, würzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen
Backen: ca. 15 Minuten in der Mitte des Ofens
- Fisch-Knusperli:** Zanderfilet in ca. 8 gleich grosse Stücke schneiden, würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einen tiefen Teller verklopfen. Cornflakes grob zerstoßen, in einen flachen Teller geben. Fisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei und danach in den Cornflakes wenden. Panade gut andrücken, zu den Kartoffeln auf das Blech legen.
Fertig backen: ca. 10 Minuten in der oberen Hälfte des Ofens

Dazu passen: Salat und Zitronenschnitze – oder eine pfiffige Dip-Sauce mit Meer-Rettich (auf Basis: Quark/Yogurt à la Grecque) und Peterli

En Guete wünscht Tisch 2 / Gebi

