

Aschermittwoch 2022 - Fischmenü

Sardellen auf Crostini

- 16 Sardellen
- 5 EL Olivenöl
- 300 g TK Erbsen
- 7 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 16 Crostini (dünne Scheiben geröstetes Brot)
- 1 geschälte Knoblauchzehe



Sardellen ausnehmen, vorsichtig ausspülen und trocken tupfen.

5 Essl. Olivenöl über die Sardellen geben.

Erbsen in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abkühlen.

Zwei Drittel der Erbsen mit dem restlichen Olivenöl und etwas Zitronensaft pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die übrigen Erbsen unterziehen.

Die frisch gerösteten Scheiben Brot mit der Knoblauchzehe leicht einreiben und jeweils einen Löffel Erbspüree darauf verteilen.

Sardellen mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 1 Minute grillen.

Sofort auf die Crostini setzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Linsensalat

- 250 g Linsen (Beluga)
- 1 Möhre
- 1 Spitzpaprika
- 1 ST Sellerie
- 2 Frühlingzwiebeln
- 1 St. Salatgurke
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 EL Granatapfel Melasse (altern. 1 EL Honig und 1 EL Granatapfelsaft)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer und Salz

Aschermittwoch 2022 - Fischmenü

Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen.

In einem Topf die Linsen zusammen mit ca. 1200 ml Wasser, Salz und dem Kreuzkümmel erhitzen bis zum Kochen.

Die ganze Möhre zu den Linsen geben und 10-12 min. kochen.

Die Linsen 25 min – 30 min kochen.

Paprika, Sellerie und Gurke (ohne Kerne) in kleine Würfel schneiden.

Die garen Linsen in ein Sieb geben, abschrecken und beiseite stellen.

Die gekochte Möhre ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Gemüsewürfel zusammen mit den Linsen in eine Salatschüssel geben.

Die Frühlingszwiebeln halbieren und in Ringe schneiden.

In einer anderen Schüssel den Zitronensaft, Essig mit Salz, Pfeffer und Granatapfelmelasse vermengen und mit einem Schneebesen das Olivenöl einrühren.

Den Salat mit der Vinaigrette mischen und kalt stellen.

Lachsforelle aus dem Ofen

1 Lachsforelle (groß)

½ Bd. Petersilie

½ Zitrone

Salz

Die Forelle waschen, trocken tupfen und salzen.

Den Bauch der Forelle mit einer Zitronenscheibe und Petersilie füllen.

Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und mit Öl bestreichen.

Die Forelle drauflegen und im Backofen bei 180 °C 25 min garen.

(Bratthermometer benutzen 56 °C Kerntemperatur)

Bunte Karotten

500 g Karotten (Möhren)

80 g Butter

1 Pr. Feines Meersalz

1 Pr. Zucker

1 Knoblauchzehe

Aschermittwoch 2022 - Fischmenü

Die Möhren waschen, schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf bei milder Hitze zum Schäumen bringen. Die Möhren, Salz, Zucker und die ungeschälte Knoblauchzehe mit hineingeben und bei milder Hitze nicht zu weich garen (15min).

Nach der Hälfte der Zeit den Deckel abnehmen, damit die Karotten schön braun karamellisieren.

Fenchel mit Zitrone

- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
- Pfeffer und Salz

Den Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fenchelknollen und Zwiebeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben.

Zitronenscheiben drauflegen mit Öl beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen und 30 min. backen.

Grießflammeri

- 500 ml Milch
- 200 ml Sahne
- ½ Zitrone
- 70 g Zucker
- 70 g Grieß
- 1 Eigelb
- 1 Eiklar

Milch und Sahne, abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone und Zucker aufkochen.

Unter ständigem Rühren Grieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze 5 min. köcheln.

Das Eigelb mit etwas Brei in einer Tasse verrühren und in den Grießbrei geben.

Das Eiklar steif schlagen und vorsichtig unterheben.