

Zanderfilet auf Apfel-Sauerkraut

4 Personen a 7 Kronen

4 Zanderfilets (a 140 g, mit Haut), 1 Ei Mehl, 1 Ei Olivenöl, 2 Tl Ei Butter, Salz, Pfeffer frisch gem., 4 Scheiben roher Schinken, 1 Schalotte, 1 rotschaliger Apfel, 50 ml Weißwein, 50 ml Apfelsaft, 150 g Cremefine z. Kochen, 100 g Mascarpone, 400 g Sauerkraut (Konserve), Zitronensaft

Zanderfilets säubern, trocken tupfen, Seite mit Haut mit Mehl bestäuben, Öl und 1 Tl Butter in einer Pfanne erhitzen, Fisch auf der Hautseite ca. 4 Min. braten, Wenden, von Herdplatte nehmen, durch Resthitze fertig garen. Würzen mit Pfeffer und Salz. Schinken in einer beschichteten Pfanne kross braten, herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Zwiebel fein würfeln, Apfel entkernen, vierteln und in feine Spalten schneiden. Restl. Butter erhitzen, Zwiebelwürfelchen andünsten, Apfelspalten dazu geben, kurz mit dünsten, mit Wein, Apfelsaft und Cremefine ablöschen, Mascarpone unterrühren, leicht einköcheln lassen. Sauerkraut zugeben, erwärmen, abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer. Auf Tellern anrichten, mit Schinken verzieren.

Rotbarsch mit Weißkohl

4 Personen a 6.5 Kronen

1 Kopf Weißkohl (800 g), 1 rote Paprika, 1 rote Chilischote, 2 Schalotten, 4 El ungesalzene Erdnüsse, 3 El Erdnussöl, 600 g Rotbarsch, Salz, Pfeffer, helle Sojasauce
Weißkohl putzen, waschen, vierteln, vom Strunk befreien, in feine ! Streifen schneiden. Paprika und Chilischote längs in feine Streifen schneiden (entkernt), Schalotte in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken, in einer Pfanne fettfrei anrösten, Öl in tiefer Pfanne erhitzen, Kohl, Gemüse, Zwiebel, Chili darin unter Rühren anbraten. Fisch säubern, trocken tupfen, salzen, pfeffern, in 4 gleich große Stücke. schneiden, auf das Gemüse legen, zugedeckt 4 - 6 Min. garen, Fischstücke herausnehmen, Gemüse mit Sojasauce abschmecken, Gemüse mit Fisch anrichten auf Tellern, mit Erdnüssen bestreuen.

***Eine mächtige Flamme entsteht aus
einem winzigen Funken...
(D. Alighieri)***

*Eine Woche voller innerer Wärme **

Cornelia Weitner