



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Apéro: Brötchen mit Forelle geräuchert



Möglichst frische knusprige Brötchen aufschneiden und jede Hälfte mit weicher Butter dünn bestreichen. Eisbergsalat waschen, trocknen und auf jede Brötchen Hälfte ein Salatblatt legen. Forellen Filets, geräuchert auf den Eisbergsalat legen und etwas Sahnemeerrettich darauf anrichten. Eine Zitronenscheibe, wie oben auf dem Bild zu sehen, in kleine Segmente schneiden und die Brötchen mit Forelle geräuchert kurz vor dem Servieren damit dekorieren. Dazu schmeckt ein kühles Bier sehr gut.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Apéro: Lachswraps mit Frischkäsefüllung



Wrap kurz (!!!! ca. 10 Sekunden) in die Mikrowelle geben, damit sie weich werden und sich zusammenrollen lassen.

Wrap dann mit dem Meerrettichfrischkäse (z.B. von Buko) bestreichen und anschließend mit Räucherlachs belegen. Wrap zusammenrollen (zu einer Wurst)

Wrap in Frischhaltefolie ganz fest einwickeln und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Am nächsten Tag Wrap von der Folie befreien und ca. 1 cm. Dicke Scheiben abschneiden. Diese dann noch mit frischem Dill bestreuen.



FEINSCHLECKER  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Vorspeise: Cozze alla Marinara



2	kg	frische Miesmuscheln
1	Prise	gemahlene Pfefferschote
1	Bund	Petersilie
4	Zehen	Knoblauch
6	EL	Olivenoel (kalt gepresst)
1	Prise	Oregano
1	Prise	Pfeffer aus der Mühle
1	Prise	Salz
1/8	lt	Weisswein trocken
4	Scheiben	Toastbrot



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## **Zubereitung:**

### **Muscheln :**

Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten und entbarten. Alle Muscheln entfernen, deren Schalen ge- öffnet oder beschädigt sind.

### **Knoblauchzehen Petersilie:**

Drei Knoblauchzehen schälen und fein hacken. fein hacken.

### **Kasserolle / Knoblauch gehackt / Petersilie gehackt (die Hälfte):**

In einer grossen Kasserolle das Olivenöl erhitzen und bei schwacher Hitze den gehackten Knoblauch sowie die Hälfte der gehackten Petersilie andünsten.

### **Weisswein, Oregano, Peperoncino, Salz:**

Mit dem Weisswein ablöschen und das Ganze mit Oregano, Peperoncino und Salz würzen.

### **Muscheln:**

Die Muscheln in die Kasserolle geben und in diesem Sud zugedeckt bei starker Hitze so lange dämpfen, bis sich die Schalen geöffnet haben. (Zirka 8 Minuten). Die Kasserolle von Zeit zu Zeit kräftig rütteln, damit die Muscheln gleichmässig garen.

### **Toastbrot:**

Die Brotscheiben toasten und kräftig mit der restlichen halbierten Knoblauchzehe einreiben.

### **Muscheln und Sud / Restliche Petersilie:**

Die Muscheln mitsamt Sud auf die vorgeheizte Suppenteller verteilen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen. Allenfalls ungeöffnete Muscheln entfernen.

### **Toastbrot:**

Das Toastbrot dazu servieren.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Primo Piatti: Champagner-Risotto mit Lachs



2	Stk	Schalotten
2	EL	Butter
250	gr	Risotto (Arborio, Vialone)
1,5	dl	Champagner
5-6	dl	Fischfond oder Geflügelbouillon
150	gr	geräucherter Lachs
2	EL	Crème fraiche, dazu einige frische Dillzweige und Pfeffer aus der Mühle



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

### **Zubereitung:**

Schalotten, Butter:

Schalotten fein hacken. In der warmen Butter glasig dünsten. Den Reis beifügen und bei kleinster Hitze 2-3 Minuten mitdünsten.

Champagner Fischfond:

Den Champagner dazugiessen und unter Rühren einkochen. Nach und nach den Fischfond oder die Geflügelbouillon dazugiessen. Der Reis soll immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten kochen.

Lachs, Crème fraîche:

Den Lachs in feine Streifen schneiden. Zusammen mit der Crème fraîche unter den Risotto mischen. Pfanne vom Herd ziehen, zudecken und etwa 5 Minuten stehen lassen. Würzen.

Vor dem Servieren abgezupfte Dillspitzen daruntermischen.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Hauptspeise: Petersfisch mit Garnelen und Dillsauce zu Salzkartoffeln



15	Stk	Garnelen roh
5	Stk	Petersfischfilets je 120 bis 150 gr
6	dl	Fischfond
30	gr	Butter
1	Stk	Knoblauchzehe, feingehackt
2	EL	Mehl
2	EL	Rahm

Salz, Pfeffer zum abschmecken, Olivenoel zum braten  
Schnittlauch und Dill frisch gehackt



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

**Zubereitung:**

1. Garnelen schälen und den Darm aus dem Rücken herausziehen.
2. Fond zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln, bis er auf 375 ml reduziert ist.
3. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und Knoblauch zufügen. Mehl zugeben und 1 Minuten kochen, bis es hell aufschäumt. Vom Herd nehmen und langsam den Fond einrühren. Auf den Herd zurückstellen und ständig rühren, bis die Sauce kocht und eindickt. 1 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Sahne zugiessen. Nach Geschmack würzen. Warm stellen.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten, bis sie sich mit einer Gabel leicht zerpfücken lassen. Auf Teller legen.
5. Garnelen in die Pfanne geben, bei Bedarf mehr Öl zufügen und 2-3 Min. Braten, bis sie rosa werden und durchgegart sind.
6. Zum Servieren Schnittlauch und Dill in die heiße Sauce geben, die Garnelen auf den Filets arrangieren und mit Sauce begiessen. Nach Wunsch jeden Teller mit Schnittlauchhalmen und mit Dillzweigen garnieren.