

38. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Bohnen mit Lachs

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.; Backzeit: Backofen bei 200 ° ca. 20 Minuten backen

750 g Buchbohnen

Bohnen putzen, die Enden knapp abschneiden und halbieren. In Salzwasser etwa 15 Minuten weich kochen.

ca. 600 g Lachsfilet

Lachsfilet in 4 Portionen schneiden.

2 – 3 EL Zitronensaft

Mit Zitronensaft beträufeln.

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fett

Zwiebel im Fett glasig dünsten.

1 EL Mehl

Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. $\frac{1}{4}$ l Wasser

250 ml Sahne

und der Sahne dazu geben und kräftig rühren. Nach dem Aufkochen, die Brühe einrühren und noch 5 Minuten weiter kochen lassen.

1 TL Gemüsebrühe

Mit Zucker, Salz,

je 1 Prise Zucker, Salz,
Pfeffer, 2 TL Senf

Pfeffer und Senf abschmecken.

Bohnen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Den Fisch salzen und auf die Bohnen legen. Die Soße angeießen.

Zitrone, Kräuter

Eventuell mit Zitronenspalten und Kräutern garnieren.

Chicoree, gefüllt

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min., Backzeit: 15-20 Min.

120 g Langkornreis

Reis in kochendem

Salz

Salzwasser circa 20 Minuten garen, abtropfen lassen.

1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch waschen und in dünne Röllchen schneiden.

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 Dose geschälte

Tomaten grob schneiden und mit

Tomaten

den Zwiebeln in eine Auflaufform geben.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer würzen.

150 g Frischkäse mit

Frischkäse mit der

Kräutern der Provence

Hälfte des Schnittlauches und dem

1 Eigelb

Eigelb sowie mit dem Reis vermengen.

4 Chicoree

Chicoree putzen, waschen und längs halbieren. Strunk herausschneiden.

8 Scheiben

Reisfüllung jeweils auf 4 Hälften geben, mit einer weiteren Hälfte

Frühstücksspeck

bedecken. Mit Speck umwickeln und auf die Tomatensoße setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° 15-20 Minuten garen. Beim

Backen den Auflauf die ersten 15 Min. mit Folie abdecken.

Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.