



KW 29/2016

Gurken-Fisch-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln, Salz, 600 g Seelachsfilet, Saft von 1/2 Zitronen, 1 Salatgurke, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 1 Becher Crème fraîche, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Dill

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. Seelachsfilet abspülen, trockentupfen und in Portionsstücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Butter erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Gurkenscheiben zufügen und 5 Minuten dünsten. Crème fraîche einrühren und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Unter die Sauce mischen. Seelachsfilet in Salzwasser ca. 6 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Zu den Gurken geben und in der Sauce 2-3 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Kartoffeln abgießen und zusammen mit dem Fisch-Gurken-Ragout anrichten.

Gurken-Smoothie mit Avocado

Zutaten für 4 Personen:

½ Bund Dill, ½ Salatgurke, 1 reife Avocado, 500 ml Molke oder Buttermilch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Den Dill waschen, trocken schütteln, etwas für die Garnitur beiseite legen. Die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern herausdrehen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Die Gurke mit der Avocado, dem Dill und der Molke in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen und abschmecken. In Gläser gefüllt und mit Dill garniert servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967