

Fischgratin mit Kartoffelhaube

Hauptgericht für 4 Personen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 Eier
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Muskatnuss
- 400 g gemischte Fischfilets, z. B. Hoki, Kabeljau, Lachs
- 1 Zwiebel
- 0,5 dl Weisswein
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- ½ Briefchen Safran
- 1 dl Halbrahm

- 1** Kartoffeln in Würfel schneiden. In einen Siebeinsatz geben und ca. 20 Minuten im Dampf garen. Herausheben und etwas abtropfen lassen. Kartoffeln durch ein Passivite treiben. Ein Ei nach dem andern darunterrühren. Mit Majoran, Salz und Muskatnuss würzen.
- 2** Fischfilets in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Mit Wein, Bouillon und Safran aufkochen. Fischwürfel in den Fond geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Salz abschmecken. Fischwürfel aus der Sauce heben. In 4 ofeneste Formen geben. Sauce mit Rahm verfeinern und sämig einkochen lassen. Über die Fischfilets giessen.
- 3** Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffelmasse in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen, auf das Fischragout spritzen oder darauf ausstreichen. Gratin in der Ofenmitte ca. 20 Minuten hellbraun backen.

TIPP

- Kann auch in einer grossen Form zubereitet werden. Die Backzeit bleibt gleich.

Zubereitung ca. 40 Minuten
+ ca. 20 Minuten backen
Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 12 g Fett,
33 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal

Gemüse-Hackfleisch-Chili

Hauptgericht für 4 Personen

- 200 g getrocknete Borlottibohnen
- 150 g Lauch
- 100 g Sellerie
- 100 g Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 300 g Rindshackfleisch
- 2 EL Tomatenpüree
- 1½ EL Chilipulver
- Salz
- 6 dl Gemüsebouillon

- 1** Borlottibohnen mit kaltem Wasser bedeckt 12 Stunden einweichen. Abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen.
- 2** Lauch, Sellerie und Karotten in Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Alles im Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Bohnen, Tomatenpüree sowie Chili begeben und mit Salz abschmecken. Alles gut mischen. Mit Bouillon ablöschen. Ca. 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Wenn die Flüssigkeit zu stark einkocht, etwas Bouillon nachgiessen. Evtl. mit Salz und Chili pikant nachwürzen.

TIPP

- Dazu geröstete, mit wenig Öl beträufelte und mit Knoblauch eingeriebene Brotscheiben oder Reis servieren.

Zubereitung ca. 20 Minuten
+ 12 Stunden einweichen
+ ca. 1 Stunde köcheln lassen
Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 17 g Fett,
26 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal

1 Schon gewusst?

Mit TerraSuisse- oder Bio-Label ausgezeichnetes Fleisch stammt von Tieren mit freiem Auslauf und artgerechter Haltung in Gruppen.