



Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



Rezept aus der Sendung vom 07.10.2018
KitchenCase bei Tiro Ofenbau



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Mini Lechuga mit Senfdressing, Speck, Zwiebeln & Parmesan Fisch-Gratin mit Zucchini, Kräuterbrösel und Pilawreis (für 4 Personen)



Mini Lechuga mit Speck und Zwiebeln:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 4 Mini Lechuga
- ★ 1 EL Senf
- ★ 1 EL Honig
- ★ 2 EL Apfelessig
- ★ Pfeffer aus der Mühle
- ★ Herbamare Spicy
- ★ 1 Pa Speck
- ★ 1-2 Zwiebeln
- ★ 1 Parmesan
- ★ 1 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Mini Lechuga halbieren oder vierteln und auf einem Teller dekorativ auflegen. Aus Senf, Honig, Essig und den Gewürzen ein Dressing erstellen und gleichmässig über dem Salat verteilen. Die Speckscheiben von beiden Seiten kross braten und auf dem Salat verteilen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in derselben Pfanne glasig braten. Ebenfalls über dem Salat verteilen.

Zum Schluss Parmesan Späne über den Salat geben.



Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern

**KITCHEN
CASE**

Forstle Jöh



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 07.10.2018
KitchenCase bei Tiro Ofenbau

Mini Lechuga mit Senfdressing, Speck, Zwiebeln & Parmesan **Fisch-Gratin mit Zucchini, Kräuterbrösel und Pilawreis** (für 4 Personen)



Fisch Gratin mit Zucchini, Lauch, Kräuterbrösel:

ca. 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 600 g Fischfilet
- ★ 1-2 Zucchini
- ★ 1 Lauch
- ★ Pfeffer aus der Mühle
- ★ 1 MSP Safran
- ★ 5 dl Rahm
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer
- ★ 2 Sch Toast o. Rinde (gerieben)
- ★ 2 EL Sprinz gerieben
- ★ 2 EL Mandeln gerieben
- ★ 50 g Butter flüssig
- ★ ½ Zitrone – Schale
- ★ 2 EL Kräuter gehackt

Zubereitung:

Fischfilets schräg in ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Zucchini und Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fisch, Zucchini und Lauch abwechselnd in einer Gratinschale auflegen. Rahm, Safran und Pfeffer mischen und über den Fisch giessen.

Für die Kräuterbrösel den Toast, Sprinz, Mandeln, Butter und Kräuter mischen. Brösel über den Fisch verteilen.

Gratinschale bei 240 Grad, ca. 10 – 12 Minuten gratinieren.



DENNER



A.Vogel



Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



**KITCHEN
CASE**



Torste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 07.10.2018
KitchenCase bei Tiro Ofenbau

Mini Lechuga mit Senfdressing, Speck, Zwiebeln & Parmesan Fisch-Gratin mit Zucchini, Kräuterbrösel und Pilawreis (für 4 Personen)



Pilaw Reis:

ca. 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 EL Butter
- ★ 1 Zwiebel
- ★ 1 Knoblauch
- ★ 250 g Reis
- ★ 6 dl Bouillon (Herbamare)
- ★ 50 g Gemüsewürfel

Zubereitung:

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit der Knoblauchzehe anschwitzen.
Reis und Gemüsewürfel zugeben.
Mit heisser Bouillon übergossen und mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.