

# Irmi kocht und bäckt

## St. Pierre-Fisch provenzalisch

**Irmi Szucs, Zollikon:** «In Paris haben wir auch gelernt, einen Fisch auszunehmen. Diesen Vorgang lassen wir uns am besten vom Fischhändler abnehmen und kümmern uns nur um das Rezept.»

<u>Zutaten</u> (für 2 Pers)	<u>Zubereitung</u>
1 St. Pierre-Fisch, ca. 800 g, küchenfertig 1 Bio-Zitrone 4 junge Frühlingszwiebeln mit Grün 4 Schalotten, geschält und geviertelt ½ Fenchel, geputzt und geviertelt 50 g weiche Butter 4 ungeschälte Knoblauchzehen 1 Prise Fenchelsamen 1 Sternanis, zerteilt Fleur de Sel 80 ml Olivenöl  2 kleine halbierte Tomaten 1 TL klein geschnittener Rosmarin  3 EL Mineralwasser frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Fleur de Sel 2 EL Oliven Einige Basilikumblätter	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Den Backofen auf 80 °C vorheizen und eine Auflaufform vorwärmen.</li><li>2. Die ganze Zitrone in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser legen.</li><li>3. Aus 4 Streifen der Zitronenschale Zesten schneiden. Anschliessend die Zitrone schälen und filetieren. Beides separat auf die Seite legen.</li><li>4. Die Zwiebeln, Schalotten und den Fenchel auf gleiche Weise blanchieren.</li><li>5. Den Fisch in die Auflaufform legen und mit Butter bestreichen.</li><li>6. Ofen auf 200 bis 220° C vorheizen.</li><li>7. Das blanchierte Gemüse um den Fisch herum legen und die Knoblauchzehen mit den Gewürzen dazu geben und mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln. Alles in den Ofen schieben und 10 Minuten backen.</li><li>8. Anschliessend die Tomatenhälften, Zitronenzesten und Rosmarin dazugeben und weitere 10-15 Minuten backen. (je nach Grösse des Fisches).</li><li>9. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den Fisch und das Gemüse auf einen Teller legen, mit Alufolie abdecken und warm stellen.</li><li>10. Das Mineralwasser zufügen, um die Bratensäfte zu lösen, weitere 5 Minuten in den Ofen geben, um die Sauce zu reduzieren.</li></ol>

	<p>11. Anschliessend den Fisch und das Gemüse wieder zurücklegen und mit restlichen Olivenöl, vorbereiteten Zitronenfilets, Oliven, schwarzem Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken. Mit Basilikumblätter garnieren.</p> <p>Das Fregola-Risotto passt perfekt zu diesem Fischgericht mit den Gemüsen.</p>
--	--

## Fregola Sarda

«Die gerösteten Pastakügelchen aus Hartweizengries sind eine sardische Spezialität. Wir kochten in Paris ein wunderbares Gericht als Beilage zu unserem St.Pierre-Fisch».

<u>Zutaten</u> (für 4 Pers)	<u>Zubereitung</u>
<p>Halbgetrocknete Tomaten:</p> <p>2 Ochsenherzen-Tomaten, geschält, filetiert</p> <p>2 grüne Zebra-Tomaten, geschält, filetiert</p> <p>2 gelbe Tomaten, geschält, filetiert</p> <p>2 EL Olivenöl</p> <p>Puderzucker</p> <p>Einige Knoblauchscheibchen</p> <p>Fregola Sarda:</p> <p>50 g milde Zwiebeln, fein gehackt</p> <p>1 EL Olivenöl</p> <p>Salz</p> <p>320 g sardische Fregola</p> <p>50 ml trockener Weißwein</p> <p>1 Liter Hühner- oder Gemüsebouillon</p> <p>40 ml Olivenöl</p> <p>80 g geriebener Parmesan Reggiano</p> <p>½ eingelegte Zitrone, in Streifen schneiden</p> <p>einige Blätter Zitronenthymian</p> <p>frisch gemahlener Pfeffer</p>	<p>12. Auf einem Backblech die Tomatenfilets flach auslegen, mit Olivenöl beträufeln, mit Puderzucker bestreuen, Knoblauchscheibchen hinzufügen und 1 Stunde und 10 Minuten bei 90°C im Ofen trocknen.</p> <p>13. Fregola Sarda: Die Fregola wird wie ein Risotto gekocht.</p> <p>In einem gusseisernen Topf die Zwiebeln in Olivenöl mit einer Prise Salz glasig dünsten, Fregola hinzufügen und kochen, bis sie ebenfalls glasig sind. Wein hinzufügen. Dann nach und nach die heisse Brühe zugeben und einkochen lassen. Regelmässig mit einem Holzlöffel umrühren. Fregola etwa 16 bis 18 Minuten kochen, bis die Körner eine cremige Konsistenz haben, aber in der Mitte noch fest sind. Vom Herd nehmen und Olivenöl, geriebenen Parmesan, eingelegte Zitrone und einige Zitronenthymianblätter hinzufügen. Abschmecken und einige Minuten ruhen lassen, bevor die Fregola serviert wird.</p>



## Zitronentarte «Nizza»

«Bei unserem Kochkurs im Le Cordon Bleu in Paris durfte natürlich etwas Süßes nicht fehlen. Wir waren alle sehr zufrieden mit unserer Tarte, deren Rezept aus Nizza stammt.»

<u>Zutaten</u> (für 4 Pers)	<u>Zubereitung</u>
Zusätzliche Materialien:	

<p>Tarteform</p> <p>Backtrennpapier</p> <p>Backbohnen</p> <p>Mürbeteig:</p> <p>125 g Puderzucker</p> <p>110 g Butter</p> <p>300 g Mehl</p> <p>Schale einer Zitrone</p> <p>1 Prise Salz</p> <p>4 Eigelbe</p> <p>Zitronencreme:</p> <p>3 unbehandelte Zitronen</p> <p>1 unbehandelte Orange</p> <p>250 g Puderzucker</p> <p>4 Eier</p> <p>100 g Butter, geschmolzen</p>	<p>14. Für den Teig Puderzucker und weiche Butter vermischen. Das gesiebte Mehl, Zitronenschale und Salz hinzufügen. Nach und nach die Eigelbe hinzufügen und zu einem homogenen, weichen Teig formen, aus der Schüssel nehmen. Zusammenfügen und mit dem Handballen einmal oder maximal zweimal durch den Teig fahren. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und kühl stellen. Den Teig auf eine Dicke von etwa 3 mm zwischen zwei Backtrennpapieren ausrollen. Anschliessend mit einer Gabel einstechen. Die mit Backpapier ausgelegte Tarteform mit dem Teig auslegen und kühlen.</p> <p>15. Die Tarteform mit einem weiteren Backtrennpapier belegen und mit Backbohnen füllen.</p> <p>16. Tarteboden bei 160°C etwa 8 Minuten blind backen. Aus dem Ofen nehmen, oberstes Backtrennpapier und die Backbohnen entfernen. Für weitere 10 bis 12 Minuten bei 150°C zurück in den Ofen geben, bis der Teig goldgelb ist.</p> <p>17. Zitronencreme: Von den Zitronen und der Orange die Schale fein abreiben. Den Saft der Zitronen auspressen und zur Seite stellen. Mit einem Schwingbesen den Puderzucker und die Eier glatt und cremig rühren. Die geschmolzene Butter, den Zitronensaft und die abgeriebenen Schalen hinzufügen. Die Zitronencreme-Mischung auf den Tarteboden giessen und bei 180°C ca. 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, wenn die Zitronencreme noch wackelt.</p> <p>Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und anschliessend vorsichtig aus der Form heben.</p>
---	---

