

Unser Menü für den Februar:

Für den Februar haben wir uns aus unserer Sammlung einmal ein herzhaftes Fischgericht ausgewählt. Dazu servieren wir als Vorspeise eine Möhrencremsuppe und als Dessert eine feine Quark-Brombeer-Creme.

Vorspeise: Möhrencremesuppe

Hauptgericht: Rotbarsch mit Schinkenhaube

Dessert: Quark-Brombeer-Creme

Das Menü ist für 4 Personen gedacht.

## **Möhrencremesuppe**

### **4 Portionen**

*1 kg Möhren*  
*2 EL Butter oder Margarine*  
*Salz*  
*Zucker*  
*1 TL Currypulver*  
*650 ml Gemüsebrühe, (Instant)*  
*150 g Creme fraîche*  
*Pfeffer*  
*Zitronensaft zum Abschmecken*

Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem hohen Topf erhitzen, Möhrenwürfel darin andünsten.

Möhren mit Salz, 1 Prise Zucker und Curry würzen. Gemüsebrühe angießen und alles 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe im Mixer pürieren. Suppe in den Topf zurückgießen und 100 g Creme fraîche einrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Currypulver und Zitronensaft abschmecken.

Suppe in 4 Suppentassen geben. Jeweils einen Klecks Creme fraîche daraufsetzen und mit einem Holzstäbchen schlierenartig durchziehen.

Pro Portion: 305 kcal / 1280 kJ



## **Rotbarsch mit Schinkenhaube**

### **4 Portionen**

*4 Rotbarschfilets (à 180g)*  
*1 EL Zitronensaft*  
*2 Scheiben gekochter Schinken (60 g)*  
*2 EL Semmelbrösel*  
*5 EL Öl*  
*2 Eier*  
*50 g geriebener Hartkäse (z.B. Emmentaler)*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*100 ml Gemüsebrühe (Instant)*  
*500 g Zucchini*  
*150 g Schnellkochreis*  
*1 Zwiebel*  
*1 Packung passierte Tomaten (500 g)*  
*Zucker*  
*1 Bund Dill*

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Schinken klein würfeln. Die Semmelbrösel in einer Pfanne in 1 EL Öl anrösten. Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen.

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Brösel mit Schinken, Käse, Eigelben und Eischnee vermischen, salzen und pfeffern.

Eine Auflaufform fetten. Filets hineinsetzen. Bröselmasse darauf verteilen. Brühe angießen. Im Ofen' bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen die Zucchini waschen, in 2 cm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zucchini unter Rühren andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze gar ziehen lassen. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Zwiebel abziehen und kleinwürfeln. Im restlichen Öl andünsten. Tomatenpüree dazugeben, ein paar Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den Dill waschen, hacken, unter das Zucchini Gemüse geben.

Die Fischfilets mit Tomatensauce, Zucchini Gemüse und Reis auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3700 kJ



## **Quark-Brombeer-Creme**

### **4 Portionen**

*300 g tiefgekühlte Brombeeren*

*2 EL Puderzucker*

*100 ml Schlagcreme mit Pflanzenfett*

*250 g Magerquark*

*60 g Zucker*

*1 Pck. Vanillizucker*

*1 TL Zitronensaft, evtl. mehr*

Brombeeren antauen lassen. Einige zum Garnieren beiseite legen. Die anderen mit Puderzucker kurz aufkochen und durch ein Sieb streichen.

Schlagcreme steif schlagen. Den Quark mit Zucker und Vanillinzucker cremig rühren, mit Zitronensaft abschmecken. Die Schlagcreme unterziehen.

Quarkcreme und Brombeerpüree in 4 Dessert-schälchen füllen, mit einer Gabel schlierenartig durchziehen, so daß es leicht marmoriert aussieht. Mit Brombeeren und nach Belieben noch mit Minze-blättchen verzieren.

Pro Portion: 290 kJ, 1210 kcal.

