

Kochen mit 20 Minuten



© SAISONKÜCHE

Lachspastete

Hauptgericht für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
+ 15 Minuten Kühlstellen + 40 bis 45 Minuten backen

- 450 g Bio-Lachsrückenfilet, ohne Haut
- 1 Bund Dill
- 1 TL süsser Senf
- Pfeffer/Salz
- 100 g Basmatireis
- 200 g Champignons
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 300 g belgischer Blattsalat, vor Gebrauch aufgetaut
- 100 g Crème fraîche
- 1 Ei
- 500 g Blätterteig
- Mehl zum Auswalzen

Fischfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Dill hacken, mit Senf und Pfeffer zu einer Marinade rühren. Lachsfilet damit bestreichen. Bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank ziehen lassen.

Reis in Salzwasser ca. 15 Minuten knapp weich kochen. Abgessen und gut abtropfen lassen. Champignons in Scheiben schneiden. Im Öl 2-3 Minuten dünsten. Spinat ausdrücken und grob hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei verquirlen. Blätterteig auf wenig Mehl zu einem 3-4 mm dicken Rechteck auswalzen. Teig halbieren. Spinatmasse darauf ausstreichen, rundum einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Lachsfilet samt Marinade darauf legen. Überstehenden Teig von allen Seiten darüberschlagen. Ränder mit Ei bestreichen. Zweite Teighälfte auf Pastetengröße zuschneiden und darauf legen. Ränder gut andrücken. Mit Teigresten die Pastete garnieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Ei bestreichen. 15 Minuten kühlstellen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Pastete in der Ofenmitte 40-45 Minuten backen. Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 57 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 3700 kJ/890 kcal

Rezept created by

saisunküche
www.saisunkueche.ch

Silvesterkulinarik

ZÜRICH. Ein Festessen an Silvester ist ein Muss. Auch rund um den Globus wird kulinarisch in's neue Jahr gestartet.

+ Hierzulande gehört das Fondue chinoise zu den Spitzenreitern in Sachen Silvestergenuss. Das beliebte Fleisch-Fondue mit den zahlreichen Saucen ist aber nicht nur lecker, sondern auch praktisch. Stundenlang sitzt man mit Familie und Freunden am Tisch, redet, lacht und feiert Mitternacht entgegen – ohne dass das Essen kalt wird.

+ Bei unseren französischen Nachbarn kommen Feinschmecker ganz auf ihre Kosten. Nach alter Tradition werden in der Neujahrsnacht Austern geschlürft und Gänseleberpastete (Folle gras) mit warmen Brioches genossen. Das Wichtigste aber sind nicht die festlichen Leckereien, sondern der Champagner, der in Strömen fliessen soll.

+ Vor allem im Süden der USA werden zu Silvester gerne Linsen oder Linsensuppe gegessen. Weil die Linsen ein bisschen wie kleine Münzen aussehen, erhoffen sich die US-Amerikaner im neuen Jahr ganz viel Glück und einen grossen Geldsegen. In Teilen Pennsylvanias – dort, wo früher viele Deutsche siedelten – gehört auch Sauerkraut zu den Traditionsgerichten.

+ In Japan sind Mochi an Silvester ein Muss. Die klebrigen Reisklösse verspre-

chen ein langes und glückliches Leben. Aber Vorsicht sei geboten, die Klösse sind so klebrig, dass Leute schon daran erstickt sein sollen.

+ Im Vereinigten Königreich ist es an Silvester Tradition, kleine dreieckige Törtchen zu backen, die mit Hackfleisch gefüllt sind – die



Prosit Neujahr! Ob traditionell, glamourös oder einfach lecker – in

Einkaufstipps

Fruchtig Vielen wird nach den Festtagen eine Abwechslung auf dem Speiseplan recht sein. Wie wäre es mit Fisch oder Gemüse? Ein passender Wein dazu wäre eine Cuvée aus Sauvignon blanc und Macabeo wie der Blanc Planell 2010, Castell del Remet. Fruchtig-blumig in der Nase mit Noten von Litschi und am Gaumen frische Grapefruit-Aromatik. 11.50 Franken. Paul Ulrich AG. www.ulrich.ch



Feurig Eine Basis von Rotwein, verfeinert mit Zimt, Nelken, Ingwer, Cranberries und Heidelbeeren eingelegt im Likör sorgen bei der finnischen Feuerbowle Loimu 2011 für einen ausgewogenen Geschmack. Einfach erwärmen und geniessen. Erhältlich im Fachhandel für 25 Franken.



Festlich Die Schaumweine aus dem Loire-Tal in Frankreich bieten Champagner-Qualität für den kleinen Geldbeutel. Der Vouvray Mousseux Brut Tête de Cuvée 2009 aus dem Hause Chateau Moncontour wird nach traditioneller Champagner-Methode hergestellt, verfügt über eine wunderbare Perlage und schmeckt nach weissen Blumen und Zitrusfrüchten. Erhältlich für gerade mal 16 Franken unter www.loire-weine.ch

