

# Erfrischende Kombination im Winter

## Essen | Pilz-Fenchel-Salat, Lachstranche in Safransauce

Nach Jana Gerber vor zwei Wochen gibt heute auch die junge Kochbuch-Verfasserin Vanessa Rolli aus Rünenberg mit ihren Rezepten ihren Einstand als Ratgeber-Autorin. Sie stellt ein erfrischendes Wintermenü vor.

### Vanessa Rolli\*

Der Pilz-Fenchel-Salat, der heute als Rezept vorgestellt wird, überzeugt durch Einfachheit und gibt dennoch viel her. Mit etwas Geschick entsteht hiermit eine Vorspeise mit professionellem Touch. Dazu muss er aber mit der ent-

sprechenden Liebe zubereitet werden. In 20 Minuten Kochzeit steht das erfrischende Wintermenü auf dem Tisch.

Die Lachstranche an Safransauce lässt jedem Fischliebhaber das Wasser im Mund zusammenlaufen. Vor allem die spezielle Weissweinsauce macht dieses Menü bemerkenswert. Kombiniert ergeben die beiden Rezepte ein ansehnliches Menü für die nächste Einladung. Bei der Zubereitung des Fisches tun sich mehrere Varianten auf.

\* Vanessa Rolli aus Rünenberg ist Autorin der Receptesammlung «hey man cook mal – Das Kochbuch für Single männer». [www.heymancookmal.com](http://www.heymancookmal.com)



## REZEPT

### Pilz-Fenchel-Salat

Kochrezept | 1 Person | Zubereitung 20 Minuten

#### Zutaten

- 60 g Champignons
- 120 g Fenchel
- 50 g Parmesan
- 4 EL Limettensaft
- 4 EL hochwertiges Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Die Champignons waschen und den untersten Teil des Stieles abschneiden. Danach in feine Scheiben schneiden. Fenchel waschen. Fenchel und Parmesan in feine Scheiben raffeln.

In einer Form lagenweise Fenchel, Pilze und Parmesan auslegen. Jede Lage mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die letzte Lage sollte Parme-

san sein, um einen schönen Abschluss zu erhalten.

### Lachstranche an Safransauce

Kochrezept | 1 Person | Zubereitung 20 Minuten

#### Zutaten

- 2 dl Weisswein (eher süsslich, nicht zu trocken)
- 6–8 Safranfäden
- 1 TL Curry
- 0,5 dl Bouillon de Poisson (z. B. Fine Food)
- 2 dl Rahm
- 120 g Lachstranche, vom dicksten Stück

Würzmischung für Fisch

#### Zubereitung

Weisswein mit Safranfäden und Curry in einer kleinen Pfanne zum Kochen bringen. Bei hoher Temperatur zur Hälfte einkochen lassen.

Bouillon hinzufügen und nochmals um einen Drittel reduzieren lassen. Rahm hinzufügen und etwas eindicken lassen.

Die Lachstranche gut würzen und in einer Schale mit Klarsichtfolie bedecken. In der Mikrowelle bei 450 Watt 1½ Minuten, anschließend bei 780 Watt 30 Sekunden dünsten. Die Safransauce erhitzen. Fisch auf einem Teller anrichten und mit etwas Safransauce dekorieren.

#### Tipp

Für vier Personen sollte darauf geachtet werden, dass der Lachs immer in 120-g-Stranchen zubereitet wird. Die Kochzeit beläuft sich bei 450 Watt auf 3 Minuten, anschliessend 30 Sekunden bei 780 Watt.

#### Variante

Der Lachs kann alternativ auch in der Pfanne mit etwas Öl in 5 Minuten angebraten werden.