



Vorspeise: Tomatensüppchen von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

250 ml	Dosentomaten
150 ml	Sahne
150 g	Schwarzwälder Schinken
1 Bund	Oregano
1 Bund	Basilikum
2 cl	Sherry, medium
2	Eier
150 g	Crème fraîche
2 Zehen	Knoblauch
	Öl
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Zubereitung

Schinken würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Tomaten und Sahne dazugeben. Knoblauch schälen, pressen und in den Topf geben. Oregano hacken und zusammen mit Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und circa 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Suppe durch ein großes Sieb passieren und circa weitere zehn Minuten einreduzieren lassen. Basilikum fein schneiden. Eier trennen. Crème fraîche, Eigelb und Basilikum in einem tiefen Gefäß mit einem Pürierstab schaumig rühren.

Kurz vor dem Servieren einen Schuss Sherry in die Suppe geben. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und die Basilikumcreme darauf geben. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

© by fernsehmacher/Idee: Lichter



1. Hauptgang: *Forelle wie bei Tante Gerda von Horst Lichter*

Zutaten für 2 Personen

2	Bachforellen, ausgenommen
250 g	Kartoffeln, festkochend
4	Salatherzen
150 g	Joghurt, 3,5 % Fett
1	Zitrone, unbehandelt
500 g	Butter, weich
6 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Thymian
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und anschließend 20 Minuten lang in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln abgießen, eine Messerspitze Butter dazu geben und den Topf wieder verschließen.

Die Forellen entschuppen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die frischen Kräuter, bis auf den Dill, zerkleinern und in die Forellen legen. Die Öffnung mit ein paar Butterklecksen bedecken und verstreichen. Den Knoblauch schälen. Die Fische nun in einer tiefen Pfanne mit dem Knoblauch bei nicht zu hoher Temperatur in Butter von beiden Seiten langsam anbraten. Die Forellen aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und mit Alufolie abdecken. Das Ganze im Ofen bei 90 Grad warm stellen.

Das Bratenfett abgießen und die Kartoffeln in der noch nicht gereinigten Pfanne anschwemmen.

Die Salatherzen gut waschen und trocken schleudern. Die Zitrone auspressen und den Dill klein schneiden. Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und dem fein geschnittenen Dill gut verrühren. Zum Anrichten den Dressing über die Salatherzen geben und die Forelle mit den Kartoffeln anrichten.