



**Kochabend vom 28.10.2024**

**Reto Cattaneo**

**Salat mit Trauben**

**Forellenfilet auf Gemüse Couscous**

**Vermicelles-Apfel-Kuchen**

### Herbstsalat

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 50g rosa Trauben
- 2 EL Kaffeerahm
- 2 EL Senf
- 4 EL Traubenkernöl
- 4 EL Condimento bianco Essig
- Salz
- Pfeffer
- 12 Bauernspeck Tranchen
- 400g kernlose Trauben
- 200g Jungblattsalat
- 100g Tête-de-Moine Rosetten



Foto Migusto

#### **Zubereitung:**

Salat waschen und abtropfen. Rosa Trauben mit Kaffeerahm und Senf fein pürieren. Öl dünnstrahlend dazu gießen und alles zu einem Dressing mixen. Essig dazu mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck ohne Fett knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Trauben nach Belieben halbieren oder ganz lassen. Salat anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Trauben, Käse-Rosetten und Speck servieren.

## Forellenfilet auf Gemüse Couscous

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Peperoni, z.B. gelb, rot
- 200g Broccoli
- 4 EL Olivenöl
- 3,5 dl Gemüsebouillon
- 250g Couscous
- 2 Zweige Pfefferminze
- 1 Zweig Oregano
- 100g tiefgekühlte Erbsen
- Meersalz
- 4 Forellenfilets
- 1 TL Würzmischung für Fisch
- Citronenschnitze



Foto Migusto

### Zubereitung:

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Peperoni halbieren und entkernen. In Stücke schneiden. Broccoli mitsamt Strunk in Röschen teilen. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Öl beträufeln. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen Bouillon aufkochen. Couscous begeben. Alles gut mischen. Pfanne vom Herd nehmen, zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Kräuter hacken, mit den Erbsen unter den Couscous mischen. Mit Salz abschmecken. Warmhalten.

Fischfilets mit Würzmischung würzen. Nach ca. 10 Minuten der Backzeit, Filets zum Gemüse auf das Blech legen. Mit Öl beträufeln. Im Ofen ca. 10 Minuten backen. Couscous erst vor dem Servieren auflockern. So wird es am luftigsten. Gemüse und Fisch auf dem Couscous anrichten. Citronenschnitz dazu legen.

[Fryberg Forellenzucht](#)

## Vermicelles-Apfel-Kuchen

1 Springform ca. Ø 18 cm / (Ø 22 reicht für 8 Personen)

### Zutaten 6 Personen:

- 1 EL Butter
- 1 rund ausgewallter, süsser Mürbeteig
- 3 EL Paniermehl
- 500g süss-säuerliche Äpfel
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 Beutel Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 250g Vermicelles, aufgetaut

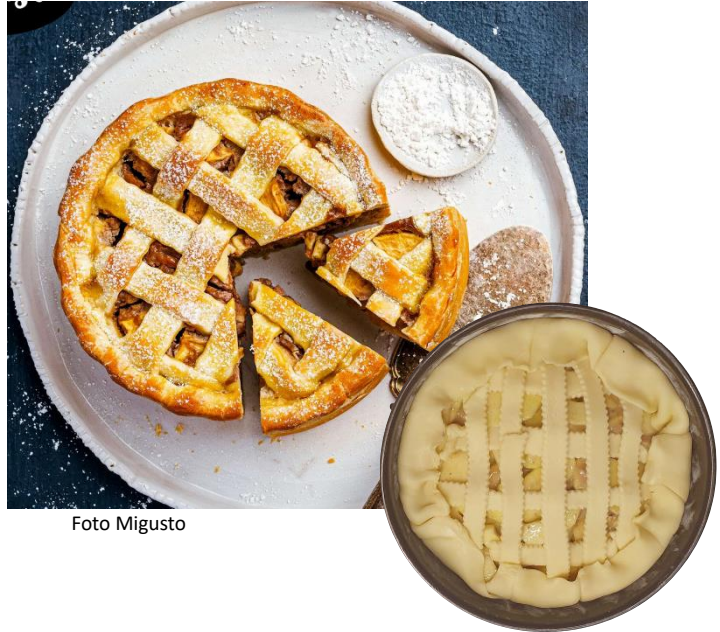


Foto Migusto

### Zubereitung:

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Eier verquirlen, wenig davon zum Bestreichen Beiseite stellen, Rest mit Zucker, Vanillezucker und Zimt zu den Äpfeln geben, mischen. Vermicelles in kleine Stücke brechen und untermischen.

Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Springformboden mit Backpapier auslegen, Rand mit Butter einfetten. Teig in die Form legen, Rand andrücken. Überstehenden Teig abschneiden, zusammenkneten und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen. Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Teigboden mit Paniermehl bestreuen. Apfelmasse in die Springform verteilen.

Restlichen Teig länglich auswallen. Mit einem Teigrädchen in schmale Streifen schneiden. Teigstreifen als Gittermuster auf die Füllung legen. Teigländer mit den Fingern zusammendrücken. Beiseite gestelltes Ei mit wenig Wasser mischen, Teig damit bepinseln. Kuchen in der unteren Ofenhälfte ca. 45 Minuten backen. Abkühlen lassen.

**Ä Guätä wünscht dr Reto**