

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2002

Januar 2002:	<u>Avocadosalat</u> <u>Gefüllte Poularde mit Austernpilzen</u> <u>Orientalischer Orangensalat</u>
Februar 2002:	<u>Rote-Bete-Salat</u> <u>Rosenkohl-Hack-Auflauf</u> <u>Lachstopf</u> <u>Beschwipste Apfelgrütze</u>
Ostern 2002:	<u>Pilzsuppe mit Kresse</u> <u>Lammkoteletts mit Oliven-Paprika-Creme</u> <u>Käse-Frucht-Salat</u> <u>Joghurtcreme mit Preiselbeeren</u>
April 2002:	<u>Champignon-Carpaccio</u> <u>Gebratene Kohlrabischnitzel</u> <u>Gefülltes Schweinefilet in Pflaumen-Rotweinsauce</u> <u>Sherryäpfel</u>
Mai 2002:	<u>Bruschetta rustica alle erbe</u> <u>Pappa al pomodoro</u> <u>Asparagi alla fiorentina</u> <u>Timballo di fragole ducale</u>
Juni 2002:	<u>Kerbelcremesuppe</u> <u>Mangold-Rouladen</u> <u>Rhabarberdessert mit Krokant</u>
Juli 2002	<u>Frische Gemüsesuppe</u> <u>Rotbarsch mit Tomatenkruste</u> <u>Pistazienereme mit Fruchtsauce</u>
August 2002	<u>Kalte Zucchini-suppe</u> <u>Tortellini-Käseaufauf</u> <u>Kirschaufauf mit Mandeln</u>
September 2002	<u>Spinatsalat mit Mango-Chili-Soße</u> <u>Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm</u> <u>Quarkmelone</u>
Oktober / November 2002	<u>Pikante Suppe mit Brunnenkresse</u> <u>Romanesco in Kokossauce</u> oder <u>Fischfilets an Kokossauce</u> <u>Reiskugeln in Mangosauce</u>
Dezember 2002	<u>Lachs auf Kressesofe</u> <u>Hähnchenschnitzel in Estragon-Sahne-Soße</u> <u>Maronencreme</u>

Unser Menü im Januar 2002:

Das neue Jahr wollen wir mit einer feinen gefüllten Poularde beginnen:

Vorspeise: Avocadosalat

Hauptgericht: Gefüllte Poularde mit Austernpilzen

Dessert: Orientalischer Orangensalat

Avocadosalat

4 Personen

1 reife Avocado

2 EL Zitronensaft

1/4 Kopf Eisbergsalat

1 rote Zwiebel

Salatsauce

1/2 EL grobkörniger Senf

1/2 TL Honig oder Zucker

3 EL Zitronensaft

3 EL Öl

Pfeffer

Salz

Sonstiges

2 EL Hüttenkäse

Avocado schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Gewaschenen Eisbergsalat in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden.

Alle Zutaten für die Salatsauce verrühren, abschmecken und über die Salatzutaten geben. Auf Tellern anrichten, jeweils auf die Mitte etwas Hüttenkäse geben.

12 g Eiweiß, 86 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 3862 kJ, 922 kcal.



Gefüllte Poularde mit Austernpilzen

4 Personen

150 g Geflügelleber
1 Apfel (180 g)
2 Scheib. Weizentostbrot
40 g Butterschmatz
Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
1/2 Tl. Thymian, getr.
1 Ei
5 El. Schlagsahne
1 Poularde (ca. 1, 5 kg)
1 Zwiebel (gewürfelt)
200 g Austernpilze (halbiert)
5 El. Weißwein
150 ml Geflügelfond (a. d. Glas)
1 El. Soßenbindemittel, dunkles



Geflügelleber waschen, Apfel schälen, Toast entrinden. Alles in 1 cm große Würfel schneiden. In 20 g heißem Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ei und Sahne untermischen.

Poularde salzen, pfeffern, mit der Apfel-Lebermasse füllen, mit Holzspießchen verschließen. Im Backofen braten.

Schaltung:

190 - 210°, 2. Schiebeleiste v.u.

160 - 180°, Umluftbackofen

60 Minuten

Nach der Hälfte der Bratzeit die Poularde wenden.

Zwiebel und Pilze im restlichen Fett 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein und Fond zugießen und mit dem Soßenbindemittel aufkochen. Gut abschmecken.

Zubereitungszeit 100 Minuten



Orientalischer Orangensalat

4 Personen

6 Orangen
250 g Feigen, getr.
1/2 Chilischote, rote
1/2 Chilischote, grüne
1/8 l Orangensaft (möglichst frisch
gepreßt)
3 EL Limettensaft
1 EL Honig
1 Msp. Zimt
1 Msp. Koriander (gemahlen)



Orangen so mit dem Messer schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Feigen mit dem Messer grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen.

Chilischoten halbieren, entkernen und würfeln. Orangen- und Limettensaft mit dem Honig verrühren und ca. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 sirupartig einkochen. Chili dazugeben und mit Zimt und Koriander würzen.

Feigen und Orangenfilets mischen, anrichten und mit der Soße beträufeln.



Unser Menü im Februar 2002:

In Februar greifen wir auf aktuelle Gemüse zurück:

Vorspeise: **Rote-Bete-Salat**

Hauptgericht: **Rosenkohl-Hack-Auflauf**

alternativ: **Lachstopf**

Dessert: **Beschwipste Apfelgrütze**

Rote-Bete-Salat

4 Personen

500 g Rote Bete

1/4 l Wasser

Salz

1 EL Zitronensaft, evtl. mehr

3 EL Orangensaft

Senf, süßer

Pfeffer (a. d. Mühle)

75 ml Olivenöl

1/2 Kopf Friséesalat

75 g Alfalfaspossen

100 g Schmand

1/2 Bd. Schnittlauch

Rote Bete in kochendem Salzwasser 40 - 50 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Dann abschrecken, unter fließendem Wasser pellen. Eine Knolle in Scheiben, den Rest in Streifen schneiden.

Aus Zitronensaft, Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatsoße rühren. Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden.

Den Salat kurz in der Soße wenden und auf einer Platte anrichten. Die Rote-Bete-Streifen darauf verteilen, die Scheiben in die Mitte geben. Auf der Roten Bete die Alfalfaspossen anrichten. Den Salat mit der restlichen Salatsoße beträufeln.

Schmand glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Schmand mit dem Schnittlauch bestreuen und zum Salat servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion 213 kcal, 889 kJoule



Rosenkohl-Hack-Auflauf

4 Personen

1 Pkt TK-Suppengrün
1 Zwiebel
2 EL Öl
750 g Rosenkohl
250 g gemischtes Hack
2 EL Tomatenmark
1 Pkt. (500 g) passierte Tomaten
1/8 l Instant-Brühe
Salz
Pfeffer
1 TL Sojasoße
30 g Butter oder Margarine
200 g Käse (Gouda oder Greyerzer)



Rosenkohl putzen, d.h. die äußeren Blätter und den Stiel abschneiden, den Strunk kreuzweise einschneiden, waschen. Suppengrün und kleingeschnittene Zwiebel in Öl ca. 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten. Hackfleisch zerbröckeln, zum Gemüse geben und mit anbraten. Dann Tomatenmark unterrühren, passierte Tomaten und Brühe angießen, Gewürze zugeben, ca. 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im offenen Topf einkochen lassen. Butter oder Margarine im Topf zerlaufen lassen, den Rosenkohl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, mit 1 Tasse Salzwasser ablöschen und im geschlossenen Topf 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen.

Hackfleischsoße in eine gefettete Auflaufform geben, den gut abgetropften Rosenkohl darauf verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen goldbraun überbacken.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170 - 190°, Umluftbackofen

ca. 30 Minuten

Dazu schmeckt Kartoffelbrei.

Zubereitungszeit 85 Minuten



Lachstopf

4 Personen

4 Scheiben Lachs (evtl. TK)
1 Becher Sahne
1 Becher Schmand
2 El. Ketchup
2 El. Sahne-Meerrettich
Pfeffer
Kräutersalz
Mondamin
Zucker (nach Geschmack)
Dill



Die Lachsscheiben pfeffern, salzen, in Mondamin wälzen und anbraten. Lachs dann in einen Topf geben. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und über den Lachs geben. Bei schwacher Wärmezufuhr etwa 20 Minuten ziehen lassen.



Beschwipste Apfelgrütze

4 Personen

500 g Äpfel

1/4 l Weißwein

1/4 l Apfelsaft

1/4 l Wasser

80 g Zucker

1/2 Vanilleschote

1 Zitrone (unbehandelt), Schale von

50 g Korinthen

60 g Maizena

1 El. Zitronensaft

1/2 B. Sahne

1/2 Tl. Zucker

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Wein, Apfelsaft und Wasser mit Zucker, aufgeschnittener Vanilleschote, Zitronenschale und gewaschenen Korinthen auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4-5 aufkochen, Apfelspalten hineingehen und ca. 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 dünsten. Vanilleschote und Zitronenschale entfernen. Maizena mit etwas kaltem Wasser anrühren, Apfelgrütze damit binden, d. h. unter vorsichtigem Rühren einmal aufkochen, Apfelspalten sollen nicht zerfallen. Mit Zitronensaft abschmecken. In einer Schüssel auskühlen lassen. Dazu schmeckt geschlagene, leicht gesüßte Sahne.



Unser Ostermenü im März 2002:

Als Ostermenü greifen wir wieder einmal Lammkoteletts auf. Garniert wird es mit einer feinen Suppe und einem leichten Dessert:

Vorspeise: Pilzsuppe mit Kresse

Hauptgericht: Lammkoteletts mit Oliven-Paprika-Creme

Zwischengericht: Käse-Frucht-Salat

Dessert: Joghurtcreme mit Preiselbeeren

Pilzsuppe mit Kresse

4 Personen

400 g Austernpilze
4 g Steinpilze, getr.
100 ml Wasser
100 g Speck, durchw.
1 Knoblauchzehe
20 g Butter oder Margarine
Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Glas Geflügelfond (400 ml)
1/4 l Schlagsahne
1 EL Zitronensaft
Zucker
4 EL Öl
1/2 Beet Kresse

Von den Austernpilzen die dicken Stengel abschneiden. Pilze in Streifen schneiden. Steinpilze ganz fein hacken, im warmen Wasser einweichen.

Speck fein würfeln und mit der gepreßten Knoblauchzehe im Fett auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 anbraten. 300 g Austernpilze dazugeben und in 6 - 8 Min. braun braten. Salzen und pfeffern.

Steinpilze mit dem Wasser und Geflügelfond dazugeben und mit dem Schneidstab des Handrührgerätes fein pürieren. Durch ein Sieb streichen. Sahne und Zitronensaft unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die restlichen Austernpilze im Öl braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe auskochen lassen. Pilze in die Suppe geben und erwärmen. Kresse über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Person ca.: 536 kcal / 2242 kJoule



Lammkoteletts mit Oliven-Paprika-Creme

4 Personen

8 Lammkoteletts, je 120 g (Doppelkoteletts]

60 g Pflanzenöl

4 Stiele Thymian

1 Camembert

200 g Schmand

1 Knoblauchzehe

75 g schwarze Oliven ohne Stein

1 klein. rote Paprikaschote

2 El. Sonnenblumenkerne

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Cayennepfeffer

Die Lammkoteletts vom Metzger an der Fettkante einschneiden und an den Endknochen an beiden Seiten abhacken lassen. Thymian waschen, trocken schwenken und die Blättchen abzupfen.

Das Öl in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen. Die Koteletts in die Pfanne geben und auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-7 auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Nach dem Wenden salzen und pfeffern und mit einigen Thymianblättchen bestreuen. Restliche beiseite legen. Die Koteletts warm stellen.

Den Käse entrinden, mit der Gabel zerdrücken und mit dem Schmand glatt rühren.

Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, vierteln, die weißen Kerne und Trennwände entfernen, die Paprikaviertel würfeln. Die Olive ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Beiseite gelegte Thymianblättchen unter die Käsecreme rühren. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Oliven-Paprika-Creme mit den Koteletts anrichten.

Tipp: Diese Oliven-Paprika-Creme schmeckt auch sehr gut als Dipp zu Gemüse oder als Aufstriche auf geröstetem Brot.

Beilagen: Krokette und grüne Bohnen

Zubereitungszeit: etwa 15 Min.

Pro Person ca.: 531 kcal / 1265 kJoule



Käse-Frucht-Salat

4 Personen

250 g Schnittkäse

(Edamer, Emmentaler, Tilsiter)

50 g Edelpilzkäse

400 g Früchte, verschiedene

(blaue Trauben halbiert und entkernt,

Äpfel, Birnen, Mandarinspalten,

entsteinte Kirschen, Melonenkugeln, Kiwis)

1 EL Cognac

4 EL Sherry fino

1 Zitrone, Saft von

1 Pr. Salz

1 Pr. Zucker

50 g Krabben

Käse in schmale Streifen schneiden, Edelpilzkäse zerbröckeln. Vorbereitetes Obst in eine Schüssel geben, Cognac und Sherry darüberträufeln und 30 Min. marinieren. Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren. Nach der Marinierzeit Käse und Obst in eine Schale füllen. Obstmarinade mit Zitronensaft vermischen und über den Salat gießen. Zum Schluß mit Krabben dekorieren. Als Variante kann man auch Zitronensaft mit 3 EL Joghurt vermengen und den Salat damit anmachen.



Joghurtcreme mit Preiselbeeren

6 Personen

3 Blatt weiße Gelatine

450 g Joghurt

1 Eigelb

3 - 4 EL Zitronensaft

50 g Puderzucker

125 g Sahne

1 Glas Preiselbeeren in Sirup (350 g)

2 cl Kirschwasser

Borkenschokolade

evtl. Minzblätter zum Garnieren

Gelatine 5 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Eigelb, Zitronensaft und Puderzucker mit dem Handrührgerät glatt rühren.

Gelatine tropfnaß in einen kleinen Topf geben, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 flüssig werden lassen. 2 - 3 EL Joghurtmasse nach und nach zur Gelatine rühren und diese Mischung dann in die Joghurtmasse einrühren.

Sahne steif schlagen, unter die Joghurtmasse heben. Die Masse in kalt ausgespülte Förmchen oder Tassen füllen und 3 - 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Preiselbeeren mit Kirschwasser verrühren. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, dann auf Portionsteller stürzen, Mit Preiselbeeren anrichten. Mit Schokolade und Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten



Unser Menü im April 2002:

Als Hauptgericht des Monats April haben wir uns gefülltes Schweinfilet ausgesucht:

Vorspeise: Champignon-Carpaccio

Zwischengericht: Gebratene Kohlrabischnitzel

Hauptgericht: Gefülltes Schweinfilet in Pflaumen-Rotweinsauce

Dessert: Sherryäpfel

Champignon-Carpaccio

4 Personen

500 g Champignons

Vinegrette

2 El Weißweinessig

2 Tl Senf (Mittelscharf)

Pfeffer, Salz

4 El neutrales Öl (Sonnenblumenöl)



Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Und auf den Tellern anrichten.

Weißweinessig, Senf und Gewürze verrühren, dann nach und nach das Öl unter die Masse rühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. (Wichtig ist dabei, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur aufweisen. Wenn das nicht der Fall ist, kann sich das Öl nicht mit den anderen Zutaten verbinden und es fängt an zu flocken.)

Die Vinegrette kurz vor dem Servieren über die Champignons geben und servieren.



Gebratene Kohlrabischnitzel

4 Personen

1-2 Kohlrabi, (Je nach Größe)
1/2 l Gemüsebrühe
150 g geriebener Gauda, mittelalt
50g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Mehl fürs Panieren
2 Eier
Butter zum Braten

Sofse
40 g Mehl
200 g süße Sahne
1 Bund Schnittlauch
geriebener Muskat
etwas Weiswein
Pfeffer
Salz



Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe vorgaren, ca. 6-8 min. dann die Scheiben herausnehmen und auf Küchentuch abtrocknen lassen. Einen Teil des geriebenen Käses mit den Semmelbröseln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Käse/Semmelbröselpanade wenden, und andrücken. In einer beschichteten Pfanne mit heißer Butter braten und Knusprig braun braten.

Für die Sauce die Gemüsebrühe aufkochen. Mehl mit Sahne klumpchenfrei verquirlen und in der Brühe einrühren. Die Sauce 10 Min sanft köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Schnittlauch waschen, abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Restlichen Käse in die nicht mehr kochende Sauce geben und mit den Gewürzen abschmecken.



Gefülltes Schweinefilet in Pflaumen-Rotweinsauce

4 Personen

150 g Kurpflaumen ohne Stein
1/4 l trockener Rotwein
75 g Gauda
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
2 Tl Zitronensaft
2 Schweinefilets, je etwa 300 g ohne
spitzes Ende
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Curry
50 g Butter
1/8 Rinderfond



Die Pflaumen über nacht im Wein einweichen. Dann abtropfen lassen und den Wein auffangen. Käse in 8-10 Stifte in der Länge der Pflaumen schneiden. Die Pflaumen längs aufschneiden, aber nicht durch schneiden und mit den Käsestiften spicken. Die übrigen Pflaumen fein würfeln und zu den Wein geben.

Apfel schälen, vierteln, von Kerngehäuse trennen und in schmale Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Filets abspülen und mit Küchentrepp trocken tupfen, wenn nötig häuten, dann längs tief einschneiden. Innen mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit den Käsepflaumen füllen und mit Küchengarum umwickeln.

In 30 g heißer Butter rund herum anbraten. Fond und Rotwein angießen . Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren. Nach 15 Min die Apfelspalten zufügen. Nach weiteren 5 Min Filets und die Apfelspalten aus dem Schmorfond nehmen, warm stellen. Die Butter mit der Gabel oder Saucenbesen in kleinen Flocken in den Fond rühren. Die so entstandene Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filets in Scheiben schneiden und mit den Apfelspalten anrichten.

Dazu haben wir Krokette und Bohnen serviert.



Sherryäpfel

4 Personen

*Pro Person einen halben Apfel
50 g Butter
4 El Zucker (je nach belieben)
Sherry
Vanilleeis als Beilage*



Äpfel schälen, vierteln, von Kerngehäuse trennen und in schmale Spalten schneiden Die Äpfelspalten mit der Butter in einer heißen Pfanne anbraten, bis die Spalten hellbraun werden. Dann den Zucker zu den Apfelspalten geben und den Zucker karamellisieren lassen, bis der Zucker dunkelbraun ist. Mit dem Sherry ablöschen und den Karamel unter Rühren auflösen lassen. Dann die Pfanne von der Herdstelle nehmen und mit Vanilleeis oder so servieren.



Unser Menü im Mai 2002:

Bummelt man so durch die Buchhandlungen, findet man oft Kochbücher, die einen sofort fesseln. Aus einem dieser Bücher nämlich "Die echte Küche der Toskana" von Emanuela Stramana haben wir mit freundlicher Genehmigung des Seehamer Verlages unser Menü für den Monat Mai zusammengestellt:

1. Gang: Bruschetta rustica alle erbe (Rustikale Bruschetta mit Kräutern)
2. Gang: Pappa al pomodoro (Dicke Tomatensuppe)
3. Gang: Asparagi alla fiorentina (Spargel auf Florentiner Art)
4. Gang: Timballo di fragole ducale (Erdbeerschale der Herzogin)

Neben den typischen Gerichten mit den anregenden Einleitungen beeindrucken auch die Zeichnungen von Carlo Maria Bloser und die stimmungsvollen Landschaftsbilder der Toskana.

Bruschetta rustica alle erbe *Rustikale Bruschetta mit Kräutern*

4 Personen

Diese mit Kräutern gewürzte Bruschetta ist zwar von den Zutaten her sehr schlicht, doch die köstliche Mischung der Duft- und Geschmacksaromen macht sie zu einem echten Appetitanreger.

Ihr Geschmack erinnert an heiße, sonnige Sommertage. Kräuterbruschetta schmeckt übrigens auch gut mit Rosmarin, Schnittlauch oder Bohnenkraut.

*1/2 TL getrockneter Oregano
1/2 TL Thymian
1/2 TL Majoran
1 Prise Chilipulver
4 Scheiben toskanisches Landbrot
Salz
Olivenöl extra vergine*



Die Kräuter mit dem Chilipulver mischen.

Das Brot rösten. Auf die heißen Brotscheiben die Kräutermischung streuen, mit etwas Salz würzen und mit reichlich Olivenöl beträufeln. Sofort warm servieren.



Pappa al pomodoro *Dicke Tomatensuppe*

6 Personen

Für diese Suppe hat zwar beinahe jede Familie ein eigenes Rezept, doch die vier Hauptzutaten sind in jedem Fall: Wasser, Öl, Brot und Tomaten. Mit viel Phantasie werden die Zutaten variiert und den jeweiligen Vorlieben angepasst.

Besonders Kinder lieben dieses Gericht - ich gebe Ihnen hier die Rezeptvariante, die ich selbst schon mehrfach ausprobiert habe.

600 g reife Tomaten
1 Knoblauchzehe
4-5 EL Olivenöl
1 Hand voll frisches Basilikum
1 Stückchen getrocknete rote Chilischote
(scharf)
3/4 l Fleischbrühe
Salz
Pfeffer
200-300 g altbackenes Brot

Außerdem:

etwas Olivenöl extra vergine



Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.

Den Knoblauch häuten und fein hacken.

In einem großen Topf - am besten nehmen Sie einen feuerfesten Tontopf - das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch hell darin andünsten. Tomaten, Basilikum und die Chilischote hinzufügen und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend die Chilischote wieder entfernen. Mit der Brühe auffüllen, salzen und pfeffern.

Sobald die Suppe wieder kocht, das in dünne Scheiben geschnittene Brot hineingeben und weitere 15 Minuten bedeckt köcheln lassen. Die Suppe kräftig umrühren, damit ein dicker Brei entsteht.

Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe etwa 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Vor dem Servieren die Tomatensuppe wieder aufwärmen - ich mache das übrigens am liebsten im Backofen. Auf jeden gefüllten Teller etwas Olivenöl träufeln.



Asparagi alla fiorentina *Spargel auf Florentiner Art*

4 Personen

Spargel auf Florentiner Art ist eigentlich keine Beilage, sondern eher ein leichtes Gemüsegericht, das besonders im Frühjahr, wenn der erste frische Spargel auf den Markt kommt, gern gegessen wird.

1 1/2 kg grüner Spargel
120 g Butter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
60 g Parmesan
4 Eier



Den Spargel in reichlich Salzwasser je nach Dicke 12-16 Minuten bissfest garen, abgießen und die hellen, harten Enden abschneiden.

In einer Pfanne ca. 70 g Butter erhitzen, den Spargel unter Wenden einige Minuten darin dünsten und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Salzen, pfeffern und mit der Hälfte des geriebenen Parmesan bestreuen.

In der Pfanne die restliche Butter erhitzen, die Eier hineinschlagen, Spiegeleier braten und leicht salzen.

Die Spiegeleier auf den Spargel gleiten lassen, alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.



Timballo di fragole ducale *Erdbeerschale der Herzogin*

4 Personen

Es heißt, dass Maria Luise von Bourbon-Parma, die Herzogin von Lucca, die zwischen 1817 und 1824 regierte, diese Süßspeise leidenschaftlich gern gegessen habe...

400 g Erdbeeren
4 EL frischer Orangensaft
3 EL Cognac
4 EL Zucker
1 Eigelb
4 kleine Gläschen Marsala
16 Löffelbiskuits
200 g Sahne
1 TL Zucker



Die Erdbeeren waschen, putzen, trockentupfen und halbieren.

Den Orangensaft mit dem Cognac und dem Zucker vermischen. Die Erdbeeren damit übergießen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Das Eigelb mit dem Marsala verquirlen, die Löffelbiskuits darin eintauchen und eine Dessertschale damit auslegen.

Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und über die Löffelbiskuits streichen.

Die Erdbeeren auf die Sahne geben und die Schüssel vor dem Servieren noch einmal für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Unser Menü im Juni 2002:

Als Menü des Monats Juni haben wir uns einmal als Hauptgericht Mangold ausgewählt. Zum Dessert darf natürlich Rhabarber nicht fehlen:

Vorspeise: Kerbelcremesuppe

Hauptgericht: Mangold-Rouladen

Dessert: Rhabarberdessert mit Krokant

Kerbelcremesuppe

4 Personen

1 Beutel Kerbel
60 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
1/4 l Milch
1/2 l Fleischbrühe (Instant)
2 Scheiben Roggenmischbrot
100 g Creme fraîche
Salz
Pfeffer a. d. Mühle
1 Prise Zucker

Kerbel von den Stielen zupfen und grob hacken. Einige Blätter zum Garnieren zurückbehalten.

40 g Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und darin anschwitzen. Milch und Brühe zugießen, aufkochen lassen und 10 Minuten leise kochen lassen.

Brot entrinden, in Würfel schneiden und in der restlichen Butter oder Margarine goldbraun braten.

Kerbel mit einem Teil der Creme fraîche pürieren und zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Suppe auf vier Teller verteilen, mit Brotwürfeln, der restlichen Creme fraîche und den restlichen Kerbel-blättchen garnieren.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Pro Portion

ca. 4g Eiweiß, 25g Fett, 22 g Kohlenhydrate = 1418 Joule (339 Kalorien)



Mangold-Rouladen

4 Personen

8 große Mangoldblätter (ca. 250 g)
4 dünne Scheiben Schinken
4 dünne Scheiben junger Gouda
30 g Butter oder Margarine
250 g Tomatenpüree
1/8 l Fleischbrühe (Instant)
1 Bund Schnittlauch
Salz
Pfeffer a. d. Mühle
1 Prise Zucker

Mangoldblätter waschen, den Strunkansatz herausschneiden und jeweils 2 Blätter übereinanderlegen.

Darauf jeweils eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Käse legen. Blätter vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern zusammenstecken.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen und die Rouladen bei milder Hitze kurz andünsten.

Tomatenpüree mit der Brühe verrühren und zugießen. Zugedeckt 10 Minuten garen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Sauce mit Salz und Pfeffer und Zucker würzen. Zu den fertigen Rouladen servieren. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Pro Portion

ca. 12 g Eiweiß, 21 g Fett, 8 g Kohlenhydrate = 1146 Joule (274 Kalorien)



Rhabarberdessert mit Krokant

4 Personen

750 g Rhabarber
125 g Zucker
1 Packung Vanillinzucker
100 g gehackte Mandeln
4 Blatt rote Gelatine
4 Baisers (à 25 g)
3/8 l Schlagsahne

Den Rhabarber putzen, waschen, falls nötig, abziehen und mit 1 El Wasser, 75 g Zucker und dem Vanillinzucker zum Kochen bringen. Den Rhabarber zum Abtropfen in ein Sieb geben, dabei den Saft auffangen.

Die Mandeln in einer Pfanne rösten, mit dem restlichen Zucker bestreuen. Sobald der Zucker karamelisiert ist, den Krokant aus der Pfanne nehmen. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Die Baisers in einer Plastiktüte mit einer Kuchenrolle zerkrümeln. Die Gelatine in dem noch heißen Saft auflösen, kalt stellen. Sahne steif schlagen, sobald der Saft geliert, unterheben.

Rhabarber mit Krokant, Baiser und Sahne schichtweise in Portionsschälchen füllen (etwas Baiser, Krokant und Rhabarber zurücklassen). Das Ganze kalt stellen.

Dann mit den restlichen Zutaten garnieren.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion

ca. 10 g Eiweiß, 43 g Fett, 60 g Kohlenhydrate = 2874 Joule (687 Kalorien)



Unser Menü im Juli 2002:

Als Menü des Monats Juli haben wir wieder einmal Fisch gewählt.
Beginnen wollen wir aber mit einer sommerlichen frischen Gemüsesuppe.
Zum Dessert sollten wir auch, der Jahreszeit entsprechend, frische Beeren
(je nach Geschmack) wählen:

Vorspeise: FrISChe Gemüsesuppe

Hauptgericht: Rotbarsch mit Tomatenkruste

Dessert: Pistazienereme mit Fruchtsauce

Frische Gemüsesuppe

4 Personen

*750 g Gemüse (Möhren, Kohlrabi, Bohnen,
Erbsen, Blumenkohl, Lauch)
2 Tomaten
30 g Margarine oder Butter
75 g Reis
1 1/2 l Brühe (instant)
1 Bd. Petersilie*

Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Die Tomaten häuten und vierteln. Das Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, das Gemüse und die Tomaten darin andünsten. Den Reis und die Brühe hinzufügen, ankochen und 20 - 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen lassen.

Die Suppe gut abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

34 g Eiweiß, 27 g Fett, 104 g Kohlenhydrate, 3398 kJ, 809 kcal.



Rotbarsch mit Tomatenkruste

6 Personen

400 g Tomaten
300 g Mozzarella
900 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
5 EL Mehl
4 EL Öl
2 EL Olivenöl
6 EL Weißwein
1 P. Soßenpulver für Hollandaise (für 125 g
Butter)
125 g Butter
1 Bd. Basilikum

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Rotbarsch in 6 gleich große Stücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Stücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

In 2 Pfannen im heißen Öl von jeder Seite 2 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 goldbraun anbraten. In 6 ofenfeste Portionsformen oder auf ein Backblech setzen.

Die Hälfte der Tomaten und den Mozzarella schuppenförmig auf den Fisch legen. Die zweite Hälfte der Tomaten rundherum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen überbacken.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

180 - 200°, Umluftbackofen

15 - 20 Minuten

Wein mit Wasser auf 1/8 l auffüllen. Mit Soßenpulver und Butter nach Packungsanweisung zubereiten. Basilikum bis auf ein paar Blätter zum Garnieren hacken, unter die Hollandaise rühren und zum Rotbarsch servieren.

Dazu passen in Butter geschwenkte Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Person ca.: 595 kcal / 2300 kJoule



Pistazienereme mit Fruchtsauce

4 Personen

*70 g Pistazienkerne
4 Blatt weiße Gelatine
1 Zitrone
4 Eigelb
100 g Zucker
250 g Sahnequark
4 Eiweiß
125 ml Sahne
300 g Beerencocktail, tiefgekühlt
30 g Puderzucker*

Pistazien fein hacken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone dünn abreiben und auspressen. Eigelb, Zucker, Zitronenschale und 2 El. Zitronensaft cremig aufschlagen. Gelatine tropfnaß auf kleiner Gasflamme in einem Topf auflösen. Mit Quark und Pistazien unter die Eimasse rühren. Kalt stellen. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne und das geschlagene Eiweiß unter die Creme heben. Kalt stellen. Zwei Drittel der aufgetauten Beerenfrüchte mit Puderzucker und dem restlichen Zitronensaft pürieren. Von der Pistaziencreme mit einem Eßlöffel "Nocken" abstechen, mit der Sauce und den restlichen Früchten anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Unser Menü im August 2002:

Als Menü des Monats Juli haben wir wieder einmal Fisch gewählt.
Beginnen wollen wir aber mit einer sommerlichen frischen Gemüsesuppe.
Zum Dessert sollten wir auch, der Jahreszeit entsprechend, frische Beeren
(je nach Geschmack) wählen:

Vorspeise: **Kalte Zucchinisuppe**

Hauptgericht: **Tortellini-Käseauflauf**

Dessert: **Kirschauflauf mit Mandeln**

Kalte Zucchinisuppe

2 Personen

1 TL Butter oder Margarine
1 kl. Zwiebel
1 Zucchini (ca. 250 g) (evtl. mehr)
1 kl. Kartoffel (ca. 75 g)
300 ml Gemüsebrühe (instant)
125 ml Buttermilch
30 g Mandeln, gesalzen, geröstet
Zitronensaft, einige Tropfen
evtl. Pfeffer

Garnitur:

evtl. 2 Zucchiniblüten
Butter zum Braten
Salz
Pfeffer
einige geröstete Mandeln

Zwiebel fein hacken, Zucchini und Kartoffel in Würfel schneiden. Fett im Topf zerlaufen lassen, Zwiebel zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig werden lassen. Zucchini und Kartoffel zugeben, mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf weich kochen, danach mit dem Schnellmixstab pürieren, Buttermilch, gehackte Mandeln und Zitronensaft zugeben, die Suppe abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Zucchiniblüten evtl. längs halbieren, Stempel herausschneiden. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Zucchiniblüten 2 - 3 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in Suppenschalen anrichten, mit Zucchiniblüten und Mandeln garnieren.

17 g Eiweiß, 31 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2158 kJ, 515 kcal.

Zubereitungszeit 30 Minuten



Tortellini-Käseauflauf

4 Personen

250 g Tortellini
1,5 l Fleischbrühe aus Würfeln
2 Zwiebeln
2 groß. Tomaten
2 Stangen Porree
250 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
Butter für die Form und Flöckchen
4 Eier
1/8 l süße Sahne
1/8 l Milch
Salz
Pfeffer
Muskat
1 EL Semmelmehl
2 EL Parmesan

Tortellini in der kochenden Fleischbrühe ca. 12 Minuten kochen und aus der Brühe nehmen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Eine Auflaufform fetten, Tortellini, Zwiebeln, Tomaten, Porree und Käse schichtweise einfüllen. Eier, Sahne, Milch und Gewürze miteinander verrühren und über den Auflauf gießen. Mit Semmelmehl und Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und im Gasbackofen backen. Beigabe: grüner Salat.

Backzeit: ca. 35 - 40 Minuten bei 200° C

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten



Kirschauflauf mit Mandeln

6 Personen

600 g Sauerkirschen
100 g Toastbrot
100 g Butter oder Margarine
125 Zucker
1 P. Vanillinzucker
150 g Mandeln, gemahlene
2 Eier
150 ml Milch
1 EL Zitronenschale, abger. (unbeh.)
Fett für die Form
10 g Puderzucker

Kirschen waschen (einige zum Garnieren zur Seite legen), entstielen und entsteinen. Das Toastbrot im Universalzerkleinerer zu Bröseln verarbeiten.

Butter oder Margarine in einen Topf geben und so lange auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, bis das Fett braun wird. Den Zucker mit dem Vanillinzucker, den Brotbröseln und den gemahlenden Mandeln gut verrühren.

Eier mit der Milch und der abgeriebenen Zitronenschale verquirlen und unter die Bröselmischung rühren. Dann das gebräunte Fett in feinem Strahl dazugießen und gleichmäßig unterrühren.

6 feuerfeste Förmchen (à 1/4 l Inhalt) oder eine große Auflaufform fetten, Die entsteinten Kirschen hineingehen, den Teig darauf verteilen. Im Backofen backen.

Schaltung:
200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.
170 - 190°, Umluftbackofen
35 - 40 Minuten

Mit Puderzucker bestäuben und mit den restlichen Kirschen garnieren. Den Kirschauflauf sofort servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Person ca.: 533 kcal / 2132 kJoule



Unser Menü im September 2002:

In den Mittelpunkt unseres Menüs stellen wir in diesem Monat einen feinen Eintopf, den wir mit saisonalen Angeboten garnieren:

Vorspeise: Spinatsalat mit Mango-Chili-Soße

Hauptgericht: Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm

Dessert: Quarkmelone

Spinatsalat mit Mango-Chili-Soße

4 Personen

300 g junger Spinat
300 g frisches Kokosnussfleisch
1 reife Mango
2 rote Chilischoten
Salz
Pfeffer
1 EL brauner Zucker
4 EL Olivenöl
2 Limetten, Saft von
200 g küchenfertige gegarte Shrimps

Den Spinat sorgfältig verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Das Kokosnussfleisch mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter häufigem Wenden goldgelb rösten. Die Streifen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel teilen. Chilis abbrausen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chilis mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und Limettensaft verrühren. Die Mangowürfel hineingeben.

Die Shrimps kalt abbrausen und abtropfen lassen. Spinat, geröstete Kokosnussstreifen sowie Shrimps auf 4 Teller verteilen. Den Salat jeweils mit der fruchtig-pikanten Mango-Chili-Soße beträufeln und danach sofort servieren.



Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm

4 Personen

*500 g Lammfleisch
1 Bd. Suppengrün
2 Zwiebeln
1 getr. Lorbeerblatt
7 Pfefferkörner
Salz
500 g grüne Bohnen
400 g Kartoffeln
70 g Frühstücksspeck
1 TL getr. Bohnenkraut
1 EL Butter*

Lammfleisch abrausen und trockentupfen. Suppengrün waschen, putzen und würfeln. Zwiebeln abziehen, eine in Ringe schneiden, die andere würfeln. Fleisch in 1,5 l Wasser aufkochen, abschäumen. Suppengrün, Zwiebelringe, Lorbeer, Pfeffer, Salz zufügen. Etwa 60 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Bohnen abrausen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Die Kartoffeln mit Bohnen sowie Bohnenkraut darin ca. 15 Min. garen.

Speck- und Zwiebelwürfel in der Butter anbraten. Das Fleisch würfeln. Alles in die Brühe geben und servieren.

Extra Tipp

Zu diesem deftigen Eintopf schmeckt ein kühles Pils besonders gut. Wer lieber Wein trinken möchte, kann zu einem kräftigen Roten greifen. Hier empfiehlt sich ein Rioja Reserva oder ein Chianti classico.



Quarkmelone

4 Personen

2 Zuckermelone

1 Charentais Melone

1 Limette

4 EL Puderzucker (40 g)

600 g Sahnequark

6 EL Sahne

4 EL Zucker

1 Pk. Bourbon-Vanillezucker

6 cl Eierlikör

Pfefferminzblättchen für die Garnitur

Die Zuckermelonen halbieren. Mit einem Kugelausstecher aus beiden Melonensorten Kugeln ausstechen. Die Kugeln mit Limettensaft beträufeln, Puderzucker darüber sieben und zugedeckt stehen lassen.

Quark mit Sahne, Zucker, Vanillezucker und Eierlikör verrühren. Den Quark und die Melonenkugeln in die Zuckermelonenschalen füllen, mit Pfefferminze garnieren.

Tipp: Charentais Melone ist auch eine Zuckermelonenart. Sie ist klein, hat eine dünne, grünelbe Schale. Das Fruchtfleisch ist gelborange.



Unser Menü im Oktober/November 2002:

In der "Betty Bossi Zeitung" vom 8 September 1997 fanden wir das folgende vegetarische Menü, das wir euch nicht vorenthalten wollen. Die Betty Bossi Zeitung ist in der Schweiz eine sehr beliebte Kochzeitschrift.

THAI-MENÜ

Vorspeise: Pikante Suppe mit Brunnenkresse

Hauptgericht: Romanesco in Kokossauce

nicht vegetarische Alternative: Fischfilets an Kokossauce

Dessert: Reiskugeln in Mangosauce

Pikante Suppe mit Brunnenkresse

4 Personen

1 l Gemüsebouillon
1 Limette, dünn abgeschälte Schale und
1 El Saft
1 El Zucker
1/2 - 1 Tl rote Thai-Currypaste
6 Korianderzweiglein
150 g rote Linsen
siedendes Salzwasser
1 Bund Frühlingszwiebeln,
mit dem Grün, in Ringen
100 g Champignons, in feinen Scheiben
wenig frischer Ingwer, in Stäbchen
40 g Brunnenkresse für die Garnitur

Alle Zutaten bis und mit Koriander aufkochen, von der Platte ziehen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Linsen 5 Min. im Salzwasser blanchieren, abgießen. Suppe absieben, in die Pfanne zurückgießen, Linsen und restliche Zutaten bis und mit Ingwer begeben, aufkochen.

Servieren: Suppe anrichten, mit der Brunnenkresse garnieren.

Tipp: Statt rote Linsen 100 g Glasnudeln, mit einer Schere grob zerkleinert, verwenden. Diese erst kurz vor dem Servieren in die Suppe geben, ca. 3 Min. ziehen lassen.

Lässt sich vorbereiten: Bouillon und Linsen am Vortag zubereiten, auskühlen, zugedeckt separat im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren Linsen und restliche Zutaten mit der Bouillon aufkochen.



Romanesco an Kokossauce

4 Personen

Sauce

1 Dose ungezuckerte Kokosmilch (400 ml)

1-2 rote Peperoni, in Würfeli

1 Limette, abgeriebene Schale und Saft

1—2 kleine rote Chilis, in feinen Ringen, entkernt

1 El Maizena

1 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt

Salz, nach Bedarf

Romanesco und Nudeln

2 Romanesco (je ca. 450g)

siedendes Salzwasser

200 g asiatische Eiernudeln

siedendes Salzwasser

einige Korianderblättchen für die Garnitur

Alle Zutaten der Sauce bis und mit Chilis aufkochen, Hitze reduzieren. Maizena mit der Bouillon anrühren, unter Rühren zur Kokosmilch geben, würzen, ca. 2 Min. köcheln.

Romanesco längs halbieren, im Salzwasser ca. 10 Min. knapp weich garen, abgießen, abtropfen, warm stellen. Nudeln separat im Salzwasser al dente kochen, abgießen, abtropfen.

Servieren: Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen, wenig Sauce drübergeben, je einen halben Romanesco darauf anrichten, garnieren. Restliche Sauce dazu servieren.



Fischfilets an Kokossauce

4 Personen

Fisch

8 Rotzungenfilets (je ca. 80g) oder Flunderfilets

1 El Zitronensaft

1/2 Tl Salz

Pfeffer aus der Mühle

Mehl

Bratbutter

Kokossauce

1 Dose ungezuckerte Kokosmilch (400 ml)

1-2 rote Peperoni, in Würfeli

1 Limette, abgeriebene Schale und Saft

1-2 kleine rote Chilis, in feinen Ringen, entkernt

1 El Maizena

1 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt

Salz, nach Bedarf

Romanesco

1 Romanesco (ca. 500g)

siedenden Salzwasser

200 g asiatische Eiernudeln

siedendes Salzwasser

einige Korianderblättchen für die Garnitur

Vorbereiten: Rotzungenfilets oder Flunderfilets mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.

Kokossauce: Alle Zutaten der Sauce bis und mit Chilis aufkochen, Hitze reduzieren. Maizena mit der Bouillon anrühren, unter Rühren zur Kokosmilch geben, würzen, ca. 2 Min. köcheln.

Romanesco in Röschen teilen, im siedenden Salzwasser 5-7 Min. knapp weich köcheln, abgießen, abtropfen, im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen.

Fischfilets: Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, in Mehl wenden, portionenweise in heißer Bratbutter in einer Bratpfanne beidseitig je ca. 1 Min. (Rotzunge), 1-2 Min. (Flunder) braten, warm stellen.

Nudeln separat im Salzwasser al dente kochen, abgießen, abtropfen.

Servieren: Sauce nochmals heiß werden lassen. Fischfilets und Romanesco auf vorgewärmten Tellern verteilen, wenig Sauce über den Fisch geben, garnieren. Restliche Sauce und Nudeln dazu servieren.



Reiskugeln in Mangosauce

4 Personen

*100 g thailändischer Klebreis (siehe Hinweis)
kaltes Wasser
3 dl Wasser
2 Stängel Zitronengras, zerquetscht, in kleinen
Stücken
40 g Zucker
3 reife Mangos
einige Zitronenmelissenblätter für die Garnitur*

Vorbereiten: Reis im kalten Wasser ca. 30 Min. quellen lassen, abgießen. Kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Die 3 dl Wasser aufkochen, von der Platte ziehen, Zitronengras beifügen, ca. 20 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben.

Zubereiten: Zitronenwasser, Zucker und Reis aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min zu einem dicklichen Brei köcheln. Auf einem kalt abgespülten Blech ca. 3 cm dick ausstreichen, auskühlen. Mangos schälen, halbieren, Stein entfernen. 2 Mangohälften in feine Spalten schneiden, zugedeckt beiseite stellen. Aus einer Hälfte 4 gleich große Würfel schneiden, restliches Fruchtfleisch pürieren, beiseite stellen. Aus der Reismasse mit angefeuchteten Händen 4 Kugeln formen, dabei in jede Kugel 1 Mangowürfel einschließen.

Servieren: Mangopüree auf Tellern verteilen. Je 1 Reiskugel draufsetzen, Mango-Spalten daneben legen, garnieren.

Hinweis: Klebreis wird auch Süßer Reis oder Stärkereis genannt; er ist in asiatischen Spezialitätenläden oder größeren Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Tipps

- Statt Klebreis Rundkornreis (z. B. Camolino) verwenden, nicht quellen lassen, die Kochzeit beträgt ca. 15 Minuten.
- Statt Zitronengras 1 Zitrone, nur abgeriebene Schale, oder 2 El Zitronenmelissenblätter verwenden.



Unser Weihnachtsmenü 2002:

Das Weihnachtsmenü wollen wir mit Lachs auf Kressesoße beginnen. Als Hauptgericht haben wir Hähnchenschitzel in Estragon-Sahne-Soße ausgewählt. Schliessen wollen wir unser Menü mit einer Maronencreme, die sich auch gut vorbereiten läßt.



Lachs auf Kressesoße

4 Personen

400 g frisches Lachsfilet
1 Bd. Brunnenkresse
1/2 Kästchen Gartenkresse
10 g Petersilie, gezupft
10 g Kerbel, gezupft
2 EL blanchierten, ausgedrückten Spinat
5 cl klare konzentrierte Fleischbrühe
5 cl Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
3 cl Weißwein
1 cl trockenen Wermut
1/2 Salatgurke, in Würfel geschnitten
20 Kresseblätter

Die Kräuter hacken, waschen, mit dem Spinat und der Brühe im Mixer sehr kurz pürieren. Die Flüssigkeit abseihen und Crème fraîche unter die Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Weißwein und Wermut in einem kleinen Topf auf ein Viertel einkochen. Erkalten lassen, unter die Kressesoße mischen. Inzwischen den Lachs in Salzwasser 3-4 Minuten pochieren. Abtropfen lassen.

Die Soße auf vier tiefe Teller verteilen, in die Mitte die Gurkenwürfel legen, den Fisch darauf anrichten und mit Kresseblättern garnieren.



Hähnchenschitzel in Estragon-Sahne-Soße

4 Personen

Hähnchenschnitzel

4 Hähnchenschnitzel

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

Butter

Soße

Olivenöl

1 Bund frischer Estragon

500 ml Sahne

1 TL Safran

1/2 Zitrone



Die Hähnschnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in Olivenöl und Butter goldbraun braten.

Estragon waschen, klein zupfen und in Olivenöl kurz anschwitzen. Sahne angießen und auf ein Drittel einkochen lassen. Mit Safran, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenschnitzel in die Soße geben und kurz durchziehen lassen.

Mit Brokkolie und Wildreis servieren.



Maronencreme

6 Personen

*200 ml süße Sahne,
1 klein. Dose Maronenpüree, (435 g)
2 Tütchen Vanillinzucker,
4 El. Wildpreiselbeeren, evtl. mehr*



Die Sahne sehr steif schlagen. Das Maronenpüree mit dem Vanillinzucker schaumig rühren und die Sahne vorsichtig darunter heben. Das Püree in sechs schöne Glaskelche spritzen und mit den Wildpreiselbeeren garnieren. Gut gekühlt servieren.

Dieses Dessert wird durch einen Muscadet d Alsace harmonisch abgerundet.

Die Dessertcreme ist zwar durch die Sahne und die sehr fett- und stärkehaltigen Maronen schon recht gehaltvoll, wer aber nicht auf Kalorien achten muss, kann zur Dekoration zusätzlich noch etwas steif geschlagene Sahne darauf spritzen oder sie dazu reichen.

Ein kleiner Schuss des selbstgemachten Eierlikörs schmeckt auch sehr gut dazu.

