

## Unsere Menüvorschläge des Jahres 2003

Januar 2003:	<u>Fenchelcremesuppe</u> <u>Brüsseler Fleischvögel</u> <u>Quarkmousse mit Bananen</u>
Februar 2003:	<u>Bauernsalat mit Schafskäse</u> <u>Seezungenröllchen</u> <u>Pochierte Äpfel mit Vanilleschaum</u>
März 2003:	<u>Gefüllte Champignons</u> <u>Schweinekoteletts mit Limettenschaum</u> <u>Crème brûlée à la cardamome</u>
Ostern 2003:	<u>Harzer Osterlaib</u> <u>Hasen-Drink</u> <u>Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat</u> <u>Geschmortes Olivenhähnchen</u> <u>Erdbeermousse au Pernod</u>
Mai 2003:	<u>Kaltem Spargel in Orangensauce.</u> <u>Italienische Spargelsuppe.</u> <u>Spargel mit Parmesan.</u> <u>Spargel-Thymian-Ragout.</u> <u>Andalusische Erdbeeren</u>
Juni 2003:	<u>Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig.</u> <u>Kalte Knoblauchsuppe</u> <u>Zitronen-Basilikum-Huhn</u> <u>Birnen-Mascarpone-Gratin in der Pfirsichvariante</u>
Juli 2003:	<u>Herzhafte Aprikosensuppe</u> <u>Dorade mit Paprikaschoten</u> <u>Champagnergelee mit Erdbeeren</u>
August 2003:	<u>Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum</u> <u>Paprikafleisch mit Reis</u> <u>Obstsalat</u>
September 2003:	<u>Omelett-Röllchen mit Lachs</u> <u>Auberginen-Auflauf mit Mozzarella</u> <u>Melonenkugeln in Portwein</u>
Oktober 2003:	<u>Flädle-Suppe</u> <u>Schäufele</u> <u>"Grossmutter's Schlupfkuchen" (Apfelkuchen)</u>
November 2003:	<u>Kartoffelsuppe mit glasierten Maronen</u> <u>Zanderfilet mit Basilikumsauce</u> <u>Apfelsinencreme mit Walnüssen</u>
Dezember 2003:	<u>Fischterriner</u> <u>Filetkranz im Teig mit Kartoffelgratin</u> <u>Mohnparfait mit Orangensalat,</u>



Unser Menü im Januar 2003:

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

Vorspeise: Fenchelcremesuppe

Hauptgericht: Brüsseler Fleischvögel

Dessert: Quarkmousse mit Bananen

## Fenchelcremesuppe

*4 Personen*

*400 g Fenchel (1-2 Knollen)  
300 ml Gemüsebrühe (Instant)  
100 ml Weißwein  
100 ml Sahne  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 TL Sojasauce*

Fenchelknollen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Fenchelkraut zur Garnitur zurückbehalten. Einige grüne Stiele in feine Scheiben schneiden. Gemüsebrühe und Weißwein aufkochen, Fenchelscheiben 2 Minuten darin blanchieren, herausnehmen, warm stellen. Die Fenchelstücke in der Brühe auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in 10-12 Minuten weichkochen. Mit der Kochflüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen und in den Topf zurückgeben. Sahne unter Rühren mit dem Schneebesen zur Suppe geben, nur heiß werden lassen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Servieren: Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller ausfüllen, das gehackte Fenchelkraut und die blanchierten Fenchelscheibchen auf der Suppe verteilen.

Tip: Nach dem gleichen Rezept kann man auch Broccoli-, Sellerie- oder Möhrensuppe zubereiten.



## Brüsseler Fleischvögel

4 Personen

4 dünne Rindsplätzli

Salz

Pfeffer

Paprika

1 TL pikanter Senf

4 Specktranchen

4 klein. Chicoree

2 EL Öl

2 dl Bouillon

1 dl Weißwein

1 TL Maizena

1/2 dl Rahm



Fleischplätzli würzen, mit den Specktranchen und den gerüsteten, ganzen Chicoree belegen, aufrollen, mit Faden umwickeln oder mit Zahnstocher verschließen. Im heißen Öl ringsum anbraten. In der Flüssigkeit etwa 1 1/4 Stunden zugedeckt weichkochen. Fleischvögel herausnehmen, warmstellen und die Sauce mit Maizena und Rahm binden. Nochmals kurz aufkochen und über das Fleisch anrichten.



## Quarkmousse mit Bananen

*4 Personen*

*1 Zitrone*

*4 Bananen*

*150 g Zucker*

*250 g Sahnequark*

*150 g Sahnejoghurt*

*4 Blatt Gelatine*

*2 EL Rum*

*50 g Mandelblättchen*

Die Zitrone filieren, den Rest ausdrücken, Saft auffangen, 3 Bananen mit Zitronensaft und 90 g Zucker mit dem Schneidstab pürieren, mit Quark, Rum und Joghurt vermengen.

Gelatine einweichen, ausdrücken und im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 auflösen und unter die Masse ziehen. 1 Std. kühl stellen.

60 g Zucker mit Mandeln im Topf auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 karamelisieren, auf Backpapier kalt werden lassen und fein hacken. 1 Banane schräg in Scheiben schneiden.

Mousse mit Krokant, Zitronenfilets und Bananenscheiben garnieren.



Unser Menü im Februar 2003:

Unser Menü im Februar beginnen wir mit einem frischen Salat, servieren anschließend Seezungenröllchen und schließen mit einem feinen Apfeldessert:

Vorspeise: Bauernsalat mit Schafskäse

Hauptgericht: Seezungenröllchen

Dessert: Pochierte Äpfel mit Vanilleschaum

## Bauernsalat mit Schafskäse

4 Personen

1 klein. Salatkopf  
1/2 Salatgurke  
250 g Tomaten  
1 grüne Paprikaschote  
100 g Champignons  
2 Zwiebeln  
2 hartgekochte Eier  
4 Anchovisfilets  
6 EL Estragonessig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Knoblauchgranulat  
Basilikum  
Rosmarin  
Zucker  
6 EL Pflanzenöl  
125 g Schafskäse  
12 grüne und  
6 schwarze Oliven



Die Salatzutaten putzen, waschen und nach Belieben zerkleinern. Gut abtropfen lassen. Die Eier achteln,

Anchovisfilets abspülen und in Stücke schneiden. Aus Essig, den Gewürzen und Öl eine kräftig abgeschmeckte

Salatsauce rühren. Die Anchovis und alle Gemüsezutaten in die Sauce geben. Eier vorsichtig unterheben. In einer

großen Schüssel anrichten. Den zerbröckelten Schafskäse und die Oliven darüber verteilen.





## Seezungenröllchen

4 Personen

1 Bd. Petersilie, glatte

200 g Frischkäse

1 Ei

Salz

Pfeffer

2 Seezungen (filetiert)

20 g Mandelblättchen (geröstet)

100 g Zwiebeln

20 g Butter oder Margarine

1 TL Koriander (gemahlen) (evtl. mehr)

1/8 l Weißwein

Zitronenscheiben

Petersilie abzupfen, hacken, Frischkäse mit Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren. Filets mit 2/3 der Masse bestreichen, mit Mandelblättchen bestreuen, aufrollen, mit Rouladenhölzchen zusammenstecken.

Zwiebeln würfeln und im Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten, Koriander und Weißwein zugeben. Seezungenröllchen zugedeckt 15 Min. in dem Fond garen. Dann herausnehmen, restliche Füllung in den Fond rühren und erwärmen, nicht kochen lassen.

Seezungenröllchen mit Soße und Zitronenscheiben servieren.

Pro Portion 1672 kJ, 400 kcal.



## Pochierte Äpfel mit Vanilleschaum

*4 Personen*

*500 g Äpfel  
1/4 l Weißwein  
1 EL Honig  
1 Vanilleschote  
25 g Rosinen  
2 Eigelb*

Äpfel waschen, schälen, vorn Kerngehäuse befreien und vierteln. Den Weißwein mit Honig auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und zum Wein geben. Die Äpfel und die Rosinen hinzufügen und im Wein 6 - 8 Min. auf 0 garen.

Äpfel und Rosinen aus der Flüssigkeit nehmen. Sud auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 auf ca. 1/8 l einkochen, kurz abkühlen lassen. Äpfel fächerförmig einschneiden.

Den abgekühlten Sud in das Eigelb rühren und im Wasserbad auf 2 oder Automatik-Kochstelle 6 - 7 zu einer cremigen Masse aufschlagen.

Apfelfächer auf Portionstellern mit Rosinen und Schaumsoße servieren.



Unser Menü im März 2003:

In den Mittelpunkt unseres Menü stellen wir einmal wieder ein herzhaftes Kotelett. Wir verfeinern es mit einer schmackhaften Limettensauce, die auch sehr gut zu Lamm- oder Kalbskoteletts passt:

Vorspeise: Gefüllte Champignons

Hauptgericht: Schweinekoteletts mit Limettenschaum

Dessert: Crème brûlée à la cardamome

## Gefüllte Champignons

4 Personen

1 Bund Petersilie  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 gleichgroße frische Champignons  
40 g Butter  
100 g Pikantje van Gouda  
4 EL Creme fraîche  
Salz  
Pfeffer



Die Petersilie waschen, grob hacken, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Die Pilze putzen und waschen. Die Stiele abknicken und fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch, gehackte Pilzstiele und Petersilie in Butter 5 Min. ohne Deckel andünsten. Abkühlen lassen.

Den Käse fein reiben. 3 EL davon und die Creme fraîche unter die Pilzmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Form mit Butter gut auspinseln. Die Masse mit einem TL in die Pilzköpfe füllen. Die Köpfe in die Form setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 200 Grad 10 Minuten überbacken.

Tipp: Wenn Sie die Champignons herzhafter mögen, braten Sie 30 g durchwachsenen Speck mit den Pilzstielen aus.



## Schweinekoteletts mit Limettenschaum

4 Personen

### Koteletts

4 Schweinskoteletts  
(ca. 2 1/2 cm dick, je 200-250g)  
Bratbutter zum Anbraten  
1 Tl Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Limettenschaum

2 frische Eier  
1 1/2 dl weißer Portwein oder  
Gemüsebouillon  
1 Limette, wenig abgeriebene Schale und  
2 Tl Saft  
1/2 Tl Zucker  
1/4 Tl Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
50 g Butter oder Margarine, kalt, in  
Stücken



Vorbereiten: Koteletts 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fettrand mehrmals einschneiden. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Backofen auf 80 Grad vorheizen. Platte und Teller darin vorwärmen.

Anbraten: Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Koteletts portionenweise beidseitig je 2-2 1/2 Min. anbraten, würzen.

Fertiggaren: Koteletts auf die vorgewärmte Platte legen. 40-50 Min. im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen durchziehen lassen.

Die Koteletts können anschließend im 60 Grad warmen Ofen bis zu 45 Min. warm gehalten werden.

Allgemeine Hinweise

Dünnere Koteletts: verkürzt sich pro ca. 1 1/2 Minuten.

Die Anbratzeit verkürzt sich pro Seite auf je ca. 1 1/2 Minuten

### Sauce:

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mit den Schwingbesen des Handrührgerätes im nicht zu heißen Wasserbad zu einem festen Schaum schlagen. Butter oder Margarine portionenweise unter ständigem Weiterschlagen zugeben, sofort servieren.

Beilage: z. B. gedämpfte Möhren.



## Creme brûlée à la cardamome

4 ofenfeste runde Förmchen von je ca. 2 1/2 dl

Butter oder Margarine für die Förmchen

### Creme

1 Tl Kardamomkapseln  
1 Dose ungezuckerte Kokosmilch (400 ml)  
1 1/2 dl Doppelrahm  
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen  
ausgekratzt  
5 Eigelb  
4 El Zucker  
1 Prise Salz  
1 Prise Kardamompulver  
50 g Roh- oder Palmzucker

Vorbereiten: Förmchen einfetten. Kardamomkapseln mit einem Pfannenboden oder Wallholz zerquetschen.

Creme: Alle Zutaten bis und mit Vanillestängel unter Rühren bis vors Kochen bringen. Pfanne von der Platte ziehen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Absieben, in die Pfanne zurückgeben, heiß werden lassen. Eigelb und Zucker mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Heiße Kardamommilch portionenweise unter Rühren dazugießen, würzen, in den Förmchen verteilen. Förmchen auf einen Lappen in ein ofenfestes Geschirr stellen. Siedendes Wasser bis % Höhe der Förmchen einfüllen.

Garen: 40-50 Min. in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens (bis die Creme gestockt ist). Herausnehmen, Förmchen aus dem Wasserbad nehmen, auskühlen.

Creme caramolisieren: Den Zucker auf der Creme verteilen. 3-5 Min. in der oberen Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens oder unter dem auf 250 Grad vorgeheizten Grill caramolisieren.

Servieren: Creme brûlée erst servieren, wenn der Caramel ausgekühlt ist. Lässt sich vorbereiten: Creme am Vortag im Wasserbad garen, zugedeckt kühl stellen. Sie kann 2-3 Std. vor dem Servieren caramolisiert werden.

Variante: Statt Kokosmilch halb Milch, halb Halbrahm verwenden.

Tipp: Statt nur Eigelb 3 Eigelb und 1 ganzes Ei verwenden.



Unser Ostermenü im April 2003:

Unser Ostermenü haben wir um ein Ostergebäck erweitert, das auch schon am Ostermorgen gegessen werden kann.

Ostergebäck: Harzer Osterlaib

Aperitive: Hasen-Drink

Vorspeise: Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat

Hauptgericht: Geschmortes Olivenhähnchen

Dessert: Erdbeermousse au Pernod



## Harzer Osterlaib

4 Personen

25 g Hefe  
1/8 l lauwarme Milch  
190 g Mehl  
250 g Mehl  
65 g Zucker  
30 g Butter  
1 Eigelb  
1 Ei  
500 g Mehl  
175 g Zucker  
65 g Butter  
8 Eigelb  
2 Eier  
etwas Salz

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und mit den 190 g Mehl verrühren. Gehen lassen. Dann die nächsten 5 Zutaten hinzufügen und erneut gehen lassen. Aus den restlichen Zutaten einen weiteren Teig herstellen und diesen unter den Vorteig kneten.

Je nach Geschmack kann man Zitrone, Vanille, etwas Muskat, Macis oder Kardamom hinzugeben. Auch kann man eine Mischung aus Sultaninen, Korinthen, Orangeat und Succade von insgesamt 350 g dazugeben. Zwei Laibe formen und auf gefettete Bleche legen. Mit einem spitzen Messer einen Stern auf den Laib ritzen und etwas gehen lassen. Etwa 1 Stunde bei 220° C backen. Mit Puderzucker besieben.



## Hasen-Drink

*6 Personen*

1 Flasche Rüeblisaft (5 dl)  
4 EL Akazienhonig  
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft  
1 Flasche trockener (brut) Champagner oder Sekt  
(7 1/2 dl), kalt  
1 l Mineralwasser, kalt  
einige Zitronenmelissenblätter,  
6 klein. Rüepli, für die Garnitur

Vorbereiten: Alle Zutaten bis und mit Zitronensaft verrühren, zugedeckt 1-2 Std. kühl stellen.

Servieren: Champagner und Mineralwasser dazugießen. Drink garnieren und sofort servieren.



## Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat

4 Personen

1 Bd. grüne Spargeln (ca. 500 g)

### **Sud**

1 l Wasser

1 EL Salz

1 Prise Zucker

1 TL Margarine oder Butter

### **Sonstiges**

100 g Rohschinkentranchen

1 EL Baumnussöl

2 EL Sherryessig

2 EL Spargelsud

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Die Spargeln waschen. Den Anschnitt, soweit er holzig-fasrig ist, wegschneiden.

Für den Sud das Wasser mit Salz, Zucker und Margarine oder Butter aufkochen, Spargeln beigegeben und während ca.

10 Minuten knapp gar kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Spargelsud zur Seite stellen.

Den Rohschinken halbieren, in 2 mm breite Streifchen schneiden, in der Bratpfanne ohne Fett kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Das Öl in derselben Pfanne erhitzen, die Spargeln zugeben, leicht erwärmen, mit Sherryessig und Spargelsud ablöschen, vom Feuer nehmen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Spargeln anrichten, den Rohschinken darüber verteilen. Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Den übrig gebliebenen Sud abgeseiht für Suppen und Saucen verwenden.



## Geschmortes Olivenhähnchen

4 Personen

1 Hähnchen (1,5 kg)  
1 Bd. Thymian  
10 Salbeiblätter  
2 Knoblauchzehen  
1 EL abger. Zitronenschale  
4 EL Olivenöl  
250 g Schalotten  
500 g kleine Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Weißwein  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Geflügelfond (Glas)  
150 g schwarze Oliven

Das Hähnchen mit einem Messer in Stücke zerteilen. Die Thymianblätter abzupfen. Salbei und Knoblauch hacken.

Die Hälfte der Kräuter mit Knoblauch, Zitronenschale und 3 EL Öl mischen, Hähnchenteile damit einreiben, 30 Min. ziehen lassen.

Schalotten pellen, Kartoffeln schälen. Kräuteröl an den Hähnchenteilen entfernen und aufheben. 1 EL Öl im Bräter auf 3 oder Automatik- Kochstelle 9 - 10 erhitzen, die Hähnchenteile darin hell anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseite stellen. Jetzt die Kartoffeln und Schalotten 5 Min. im Öl anbraten, salzen und pfeffern.

Hähnchen und Kräuteröl in den Bräter geben.

Weißwein, Zitronensaft und Tomatenmark verrühren, mit dem Fond in den Bräter gießen. Zum Schluß den restlichen Salbei und die Oliven dazugeben und den Bräter zudecken. Das Hähnchen im Backofen garen.

Schaltung:

200 - 220°, 2.Schiebeleiste v. u.

170 - 190°, Umluftbackofen 40 - 45 Min.

Hähnchen evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit dem restlichen Thymian bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit 90 Minuten

Pro Portion 322 kcal

Pro Portion 1352 kJoule



## Erdbeermousse au Pernod

4 Personen

500 g Erdbeeren  
4 EL Puderzucker  
2 EL Pernod oder Anisette (Likör)  
1 Blatt Gelatine  
1 1/2 dl Rahm

Die Erdbeeren waschen, Stiel entfernen und mit dem Puderzucker pürieren. Dann 100 g davon in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Den Rest mit Pernod oder Anisette verfeinern und in 4 Dessertschälchen verteilen; zugedeckt kühl stellen.

Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen, Wasser weggießen, Gelatine im Wasserbad auf kleinem Feuer flüssig werden lassen, sofort unter gutem Rühren zum Erdbeerpüree (100g) gießen, kühl stellen, leicht ansulzen lassen.

Dann den Rahm steifschlagen und unter das Püree ziehen. Wieder kühl stellen. Nach ca. 1 Stunde ist die Mousse fest geworden, und es können mit zwei Esslöffeln Klösschen geformt und in den vorbereiteten Dessertschälchen serviert werden.



Unser Menü im Mai 2003:

Es ist wieder Spargelzeit. Eine schöne Zeit, Wir wollen unser Menü wieder dem Spargel widmen.

Wir beginnen mit

Kaltem Spargel in Orangensauce.

Anschließend servieren wir eine

Italienische Spargelsuppe.

Als Hauptgang folgt ein leichtes Gericht

Spargel mit Parmesan.

Da wir ein ähnliches Gericht auch im letzten Jahr vorgeschlagen haben, schlagen wir alternativ dieses vor:

Spargel-Thymian-Ragout.

Als Dessert wählen wir

Andalusische Erdbeeren

## Kalter Spargel in Orangensauce

*4 Personen*

*1500 g Spargel*

### **Sauce**

*1 dl Orangensaft*

*1 TL Frischer Limettensaft*

*1 EL Schalotten; fein gehackt*

*1 Knoblauchzehe; fein gehackt*

*2 EL Orangenschalenstreifen 30 Sekunden in  
kochendem Wasser blanchiert*

*3 EL Kaltgepresstes Olivenöl*

*1 EL Rotweinessig*

Die Spargel schälen, kochen und erkalten lassen.

In kleiner Schüssel alle Zutaten (ausser Essig und Öl) gut vermischen, mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Öl und Essig mit Schneebesen unter die Sauce mischen. Den gut abgetropften Spargel portionenweise auf Teller anrichten. Die Sauce mit dem Schneebesen gründlich umrühren, gleichmässig über die Spargeln verteilen.



## Italienische Spargelsuppe

*4 Personen*

*500 g Bruchspargel  
1 l Wasser  
1/2 TL Zucker  
2 groß. Fleischtomaten  
etwas weisser Pfeffer, aus der Mühle  
etwas Salz  
40 g Butter  
1/8 l Sahne  
10-12 Basilikumblätter  
1 EL Zitronensaft*

Spargel schälen. Schale und Abschnitte ca. 15 min. kochen lassen.

Kochwasser durch ein Sieb geben und auffangen. Die geputzten Spargelstücke in der erhitzten Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen und mit Spargelbrühe und Sahne aufgiessen. Zugedeckt 15-20 min. bei schwacher Hitze kochen.

Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Spargelspitzen aus der Brühe nehmen.

Die restliche Suppe mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Salz frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomatenwürfel, Spargelspitzen und Basilikumstreifen zugeben und heiss servieren.





## Spargel mit Parmesan

*4 Personen*

*1000 g Spargel*

*50 g frisch gehobelter Parmesan*

*30 g Butter*

Spargel schälen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Spargelstücke unter Wenden rundum hell goldgelb anbraten und in etwa 10 Minuten nicht zu weich garen. Spargel auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen. Mit Baguette servieren.



## Spargel-Thymian-Ragout

*4 Personen*

*750 g Kartoffeln, neue*

*Salz*

*1 kg Spargel (weiß und grün)*

*1 Zitronenscheibe, unbehandelt*

*Zucker*

*1 klein. Zwiebel*

*1 El. Margarine*

*1 El. Mehl*

*250 ml Gemüsebrühe (Instant)*

*150 g Bresso Feines Duo*

*Pfeffer*

*1 Tl. Thymianblättchen, gehackte frische*

*1 Msp. Senf*

*8 Scheib. Schinken, roher*

1. Kartoffeln waschen, schälen, achteln und in Salzwasser etwa 15 Minuten garen.
2. Spargel schälen (weißen ganz, vom grünen das untere Drittel) und in 3 cm lange Stücke teilen. In Salzwasser mit Zitronenscheibe und etwas Zucker garen.
3. Zwiebel abziehen, würfeln und in der Margarine anschwitzen. Mehl zugeben, anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Bresso Feines Duo einrühren und bei milder Hitze 2 Minuten köcheln lassen.
4. Heißen Spargel zugeben und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Senf würzen.
5. Ragout mit Kartoffeln und Schinken anrichten und nach Wunsch mit Thymian garnieren.



## Andalusische Erdbeeren

*4 Personen*

*500 g Erdbeeren,  
1 EL Orangenlikör,  
2 EL Zucker,  
4 Eigelb,  
100 g Puderzucker,  
1/8 l Weißwein,  
1 Orange, abgeriebene Schale von  
1/8 l Sahne,  
Schale einer Orange (in ganz feine Streifen  
geschnitten)*

Die gewaschenen, entstieltten Erdbeeren halbieren, in eine Schüssel legen, mit dem Likör beträufeln, den Zucker darüber streuen, umrühren und ½ Stunde kühl stellen.

Eigelb, Puderzucker, Weißwein und abgeriebene Orangenschale miteinander vermengen und im Wasserbad zu einer schaumigen Creme schlagen (nicht kochen). Abkühlen lassen. Mit der ganz steif geschlagenen Sahne vermischen.

Die Creme über die marinierten Erdbeeren anrichten, die Orangenstreifen darüber verteilen.





Unser Menü im Juni 2003:

Etwas verspätet in diesem Jahr unser Menü für den Monat Juni.  
"Leider" hat mich unser Toskana-Urlaub etwas Zeit gekostet. Um Euch an diesem Urlaubsgefühl teilhaben zu lassen, habe ich mir dieses Menü aus dem Buch  
"Das Paradies heißt Bramasole" von Frances Naves  
(eine Liebeserklärung an die Toskana)  
zusammengestellt. Ich hoffe, dass ein wenig des Toskanagefühls mit vermittelt wird.

Vorspeise: Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig

1. Gang: Kalte Knoblauchsuppe

2. Gang: Zitronen-Basilikum-Huhn

Dessert: Birnen-Mascarpone-Gratin in der Pfirsichvariante

## Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig

*4 Paprikaschoten*  
*Olivenöl*  
*4 El Balsamicoessig*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*25 Weißbrotscheiben, ca.*  
*Knoblauchzehen*



Paprikaschoten in dünne Ringe schneiden. Langsam in Olivenöl andünsten, dann Balsamicoessig zufügen und ungefähr 1 Stunde schmoren, bis sie butterweich sind; dabei gelegentlich umrühren. Sie sollten »auf der Zunge zergehen«. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls sie trocken aussehen, noch etwas Öl und Balsamicoessig zufügen. Im Backofen (unter dem Grill) Weißbrotscheiben, mit Olivenöl beträufelt, bräunen. Dann mit ganzen geschälten Knoblauchzehen einreihen. Paprikaringe darauf verteilen und warm servieren.

Eine Variante dieses Rezepts: Dünne Zwiebelringe in Balsamicoessig dünsten, in den Sie 1 Teelöffel braunen Zucker gerührt haben, und langsam karamelisieren lassen. Beide Versionen sind eine köstliche Beilage zu Brathuhn. Reste vom Vortag lassen sich gut für Pasta oder Polenta verwenden. Zusammen mit Käse und/oder gegrillten Auberginen haben Sie im Nu ein schmackhaftes Sandwich gezaubert.



## Kalte Knoblauchsuppe

6 Personen

2 ganze Knoblauchzwiebeln  
1 kleine Zwiebel  
2 mittelgroße Kartoffeln  
1 El Olivenöl  
250 ml Hühnerbrühe  
1 l Brühe  
1 El gehackten Thymian  
125 ml panna, italienische Sahne zum  
Kochen  
Salz  
Pfeffer  
gehackter Thymian oder Schnittlauch



Knoblauchzwiebeln schälen, Zwiebel hacken, Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebelstückchen in Olivenöl dünsten; sobald sie glasig werden, den Knoblauch zufügen und bei niedriger Temperatur weitergaren: Der Knoblauch sollte weich, aber nicht braun sein. Kartoffelwürfel kochen und mit 250 ml Hühnerbrühe zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Aufkochen, dann bei niedriger Temperatur 20 Minuten garen. Im Mixer pürieren, dann wieder in den Topf füllen; 1 l Brühe und Thymian zufügen. (Falls Sie keinen Mixer oder Pürierstab besitzen, Knoblauch und Zwiebeln vor dem Garen fein hacken, und die Kartoffeln nach dem Kochen durch die Kartoffelpresse drücken.) Panna, italienische Sahne zum Kochen, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kühlschrank stellen; mit gehacktem Thymian oder Schnittlauch servieren.



## Zitronen-Basilikum-Huhn

6 Personen

*125 g gehackte Frühlingszwiebeln  
125 g gehackte Basilikumblätter  
1 Zitrone, Saft  
Salz  
Pfeffer  
6 Hühnerfile  
Olivenöl  
Basilikumblätter  
Zitronenscheiben*



Frühlingszwiebeln und Basilikumblätter in einer Schüssel mischen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen. Hühnerfile damit einreiben und in eine gut gefettete Auflaufform legen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Bei 200 Grad rund 30 Minuten im Rohr garen, je nach Größe der Hühnerfile. Mit Basilikumblättern und Zitronenscheiben servieren.





Unser Menü im Juli 2003:

Das Menü des Monats Juli haben wir aus den hier abgebildeten Kochbuch zusammengestellt::

Vorspeise: Herzhafte Aprikosensuppe

Hauptgericht: Dorade mit Paprikaschoten

Dessert: Champagnergelee mit Erdbeeren

Wir zitieren einmal vom der Rückseite des Buches:

meine Familie & ich Europas größtes Food-Magazin

Für alle, die gern gut kochen und essen, gibt es jetzt das große "meine Familie & ich"-Kochbuch mit hunderten Rezeptvorschlägen und diesem einmaligen Service-Angebot:

- Alle Rezepte von "meine Familie & ich" im eigenen Kochstudio getestet
- Alle Rezepte mit Zeit- und Kalorienangaben
- Alle Rezepte mit Symbolen, die bei der Auswahl helfen
- Alle Kapitel mit Farbleitsystem zur besseren Orientierung
- Alle Kapitel mit ausführlicher Warenkunde
- Alle Kapitel mit vielen praktischen Tipps und wertvollen Infos
- Alle Hauptgerichte mit Weinempfehlungen
- Alle raffinierten Koch-Vorgänge step by step in Bildern erklärt

Das komplette Kochbuch für die moderne Küche

ISBN 3-8043-6144-7

Preis €14,90 (D)

AUGUSTUS Verlag München 2002

Uns gefiel besonders die ausgezeichnete Warenkunde und die ausgesuchten Tipps.



## Herzhafte Aprikosensuppe

4 Personen

**BITTE BEACHTEN:**  
DIE SUPPE MUSS 1 STUNDE  
KÜHLEN

400 g Aprikosen  
2 Lauchzwiebeln  
500 ml Gemüsebrühe (Instant)  
200 ml trockener Weißwein  
1 TL Zucker  
Salz  
Pfeffer  
125 g Creme fraîche



Aprikosen abbrausen, trockentupfen, halbieren und entsteinen. 4 Aprikosenhälften in schmale Spalten teilen und beiseite stellen. Die restlichen in kleine Stücke schneiden und pürieren. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die pürierten Aprikosen in einen Topf geben, mit Brühe und Weißwein auffüllen. Die Suppe aufkochen lassen und Creme fraîche (1 EL davon zum Garnieren zurückbehalten) einrühren. Sämig einköcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe für 1 Stunde kalt stellen. Anschließend auf vier Tellern verteilen, mit Aprikosenspalten, Lauchzwiebeln und je einem Klecks Creme fraîche garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion: 200 kcal/840 kJ

### Tipp

Die Aprikosensuppe lässt sich auch mit Pfirsichen oder Pflaumen zubereiten. Experimentierfreudige geben die fertige Suppe für 3 Stunden in das Gefrierfach, rühren die Masse im Halbstundentakt um und servieren die Suppe als Sorbet zwischen dem 1. und 2. Gang eines Menüs.



## Dorade mit Paprikaschoten

4 Personen

700 g Vollreife Strauchtomaten  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Lorbeerblatt  
1 Dorade (küchenfertig; à 1,5 kg)  
1 Knoblauchknolle  
1 kg rote Paprikaschoten  
4 EL Olivenöl  
1/2 Bund glatte Petersilie



Tomaten waschen, putzen, halbieren und in Stücke schneiden, in einem Topf weich kochen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt in Stücke brechen, unterrühren und den Topf beiseite stellen.

Dorade kalt abbrausen, trockentupfen, auf jeder Seite je 2-3 Schnitte anbringen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

Knoblauchzehen ungeschält mit der flachen Seite des Messerrückens flach drücken.

Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Elektro-Ofen auf 180 Grad vorheizen.

3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten darin anbraten, in eine ofenfeste Form legen. Übriges Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Paprika und Knoblauch darin kurz anbraten und über dem Fisch verteilen. Tomatensauce darüber gießen.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen hacken und die Hälfte über das Gericht streuen. Den Fisch im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Getränke-Tipp: Soave  
Zubereitungszeit: 45 Minuten  
Pro Portion: 495 kcal/2080 kJ



## Champagnergelee mit Erdbeeren

4 Personen

**BITTE BEACHTEN:**  
GELEE MUSS 3 STUNDEN KUHLEN

12 Blatt Gelatine  
900 ml Champagner oder trockener Sekt  
50 g Zucker  
300 g Erdbeeren  
300 g Sahnejoghurt  
Ingwerpulver  
flüssiger Honig  
einige Minzeblättchen zum Dekorieren



Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 100 ml Champagner oder Sekt mit dem Zucker einmal aufkochen. Die gut ausgedrückte Gelatine einrühren und darin auflösen, kalt stellen. Wenn das Gelee zu gelieren beginnt (nach etwa 1-2 Stunden), den restlichen Champagner oder Sekt einrühren.

Die Erdbeeren waschen, trockentupfen, eventuell halbieren. Auf die Sektschalen verteilen, mit der Geleemasse aufgießen. Den Joghurt mit Ingwer und Honig abschmecken. Beides zugedeckt 1 Stunde kalt stellen. Gelee mit Minzeblättchen und Joghurtsauce garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Pro Portion: 265 kcal/1110 kJ

### Variation

Das Champagnergelee schmeckt auch mit anderen Früchten sehr gut (z.B. mit weißen Pfirsichen, geschält und in dünne Spalten geschnitten, oder mit Himbeeren).



Unser Menü im August 2003:

Zur Vorspeise unseres Menüs des Monats August haben wir uns eine Zucchini aus dem Garten geholt und mit Basilikum kombiniert. Als Hauptgericht servieren wir herzhaftes Paprikafleisch. Mit einem frischen Obstsalat beenden wir unser Menü:

Vorspeise: Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum

Hauptgericht: Paprikafleisch mit Reis

Dessert: Obstsalat

## Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum

4 Personen

450 g Zucchini  
400 ml Gemüsebrühe  
30 g Zwiebeln  
50 ml Weißwein  
1 TL Butter  
50 g Sahne  
1-2 Tl. Zitronensaft  
1 Prise Meersalz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskatnuß  
4 EL Basilikum, fein geschnitten  
Basilikumblättchen zum Garnieren



Feingewürfelte Zwiebeln in der Butter anschwitzen, 300 g Zucchini würfeln, mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen und pürieren.

Die restlichen Zucchini in dünne Stifte schneiden, mit Weißwein, Zitronensaft, Sahne, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuß zur Suppe geben und ein bis zwei Minuten köcheln lassen.

Basilikum zugeben, abschmecken und mit Basilikumblättchen garniert servieren.



## Paprikafleisch mit Reis

4 Personen

200 g Schweinefleisch; mager  
2 EL Olivenöl  
3 rote Paprikaschoten  
2 Zwiebeln  
5 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Tas. Fleischbrühe  
Salz  
Pfeffer  
Paprika; edelsüß



Fleisch würfeln und im Öl anbraten. Zwiebelringe und in Streifen geschnittenen Paprika dazugeben und ca. 15 Min. dünsten. Tomatenachtel untermischen, würzen, kurz ziehen lassen und mit Reis servieren.



## Obstsalat

4 Personen

3 mittl. Äpfel  
3 Apfelsinen  
2 Bananen  
125 g helle Weintrauben  
Zitronensaft  
3 TL Rum  
Zucker nach Geschmack

Sahne



Obst in kleine Würfel schneiden, gut ziehen lassen. Dazu Schlagsahne reichen.



Unser Menü im September 2003:

In den Mittelpunkt unseres Menüs stellen wir in diesem Monat einen leichten Auberginenauflauf:

Vorspeise: **Omelett-Röllchen mit Lachs**

Hauptgericht: **Auberginen-Auflauf mit Mozzarella**

Dessert: **Melonenkugeln in Portwein**



## Omelett-Röllchen mit Lachs

4 Personen

### **Teig**

75 g Mehl

Salz

150 ml halb Milch, halb Wasser

2 Eier

1 Bd. Petersilie

Öl oder Butterschmalz

### **Füllung**

4 EL Meerrettich-Cantadou (Frischkäse)

4 Sch. (ca. 100 g) Räucherlachs

2 Bl. Kopfsalat (eventl.)



Alle Zutaten für den Omeletteig in ein hohes, schlankes Gefäß geben und mit dem Handrührgerät verquirlen, zum Schluß gehackte Petersilie untermischen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Minuten stehen lassen. Wenig Öl oder Butterschmalz in einer Bratpfanne (o 24 cm) heiß werden lassen. Nur soviel Teig in die Pfanne geben, daß der Boden dünn überzogen ist, dazu die Pfanne kreisförmig bewegen.

Omelett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 beidseitig hellbraun backen. Aus dem Teig 4 Omeletts backen, abkühlen lassen. Jedes Omelett mit dem Cantadou bestreichen, Lachsscheiben darauflegen, aufrollen, in 1 cm breite Stücke schneiden, evtl. auf Kopfsalatblättern anrichten.

51 g Eiweiß, 66 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 4543 kJ, 1084 kcal.

Zubereitungszeit 40 Minuten

Eignet sich auch sehr gut fürs Buffet.



## Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

4 Personen

500 g Auberginen  
Salz  
500 g Fleischtomaten  
Pfeffer  
Rosmarin  
200 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehen  
3 EL Öl  
100 g Paniermehl  
300 g Mozzarella  
Olivenöl extra vergin



Gewaschene Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Min. stehen lassen. Danach die Scheiben mit Küchenkrepp gut trockentupfen. Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen, Haut abziehen und das Fruchtfleisch grob hacken. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen durchpressen, beides in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 goldgelb dünsten, Paniermehl druntermischen. Die Hälfte dieser Mischung in eine flache, weite Auflaufform streuen. Auberginen und Mozzarella-Scheiben abwechselnd mit den Tomatenwürfeln fächerartig einschichten. Mit der restlichen Zwiebel-Brösel-Masse und einigen Rosmarinnadeln bestreut im Backofen garen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170 - 190°, Umluftbackofen

ca. 40 Minuten

Anschließend mit etwas Olivenöl übergießen und mit Ciabatta-Brot servieren



## Melonenkugeln in Portwein

*4 Personen*

*1 Netzmelone  
2 EL Zucker  
1/2 TL Zimt  
1 Glas Portwein  
125 ml Sahne  
1 EL Puderzucker*



Melone waschen, halbieren, die Kerne entfernen, mit einem Kartoffelausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen und in eine Schüssel geben. Zucker und Zimt, vermischen, über die Melonen streuen und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Portwein begießen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Zum Servieren in Gläser füllen und mit Schlagsahne garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Unser Menü im Oktober 2003:

In Erinnerung an unsere Wanderung um den Feldberg haben wir diesmal ein Menü aus dem Schwarzwald ausgewählt:

Vorspeise: Flädle-Suppe

Hauptgericht: Schäufele

Dessert: "Grossmutter's Schlupfkuchen" (Apfelkuchen)

Als Anregung diene uns die Sendung "Was Großmutter noch wusste" des SWR

## Flädle-Suppe

4 Personen

### **Rinderbrühe:**

1 Bd. Suppengrün  
500 g Suppenfleisch  
500 g Suppenknochen  
1 TL Salz

### **Pfannkuchen:**

100 g Mehl  
2 Eier  
Salz  
60 g Butter

### **Sonstiges**

1 Bd. Schnittlauch  
1 Bd. Petersilie

Suppengrün gut waschen, putzen, zerkleinern. Mit Fleisch, Knochen und Salz in kaltem Wasser aufsetzen. Aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 90 Min. sieden, bis das Fleisch gar ist. Brühe durch ein Sieb gießen.

Mehl in eine Schüssel sieben, mit Eiern, Milch und Salz zu einem Teig verrühren und etwa 15 Min. quellen lassen. Butter zerlassen und 8 dünne Pfannkuchen ausbacken. Aufrollen und in feine Streifen schneiden.

Kräuter waschen, trocknen und hacken.

Die Pfannkuchenstreifen in Tassen geben, mit der heißen Suppe übergießen. Mit Kräutern bestreuen.



## Schäufele

4 Personen

### 1 Schäufele

(zart gepökelt und geräuchertes Rücken-, Schulterstück vom Schwein), zwischen 1 und 3 kg, (je nach Personenanzahl)

1 Zwiebel,

1 Lorbeerblatt,

3 Nelken, evtl. mehr

1 Tl. Pfefferkörner,

1 Tl. Wacholderbeeren



Das Schäufele in einen Kochtopf geben und so viel Wasser zugeben, dass es bedeckt ist. Dazu die mit dem Lorbeerblatt bespickte Zwiebel sowie die Pfefferkörner und die zerdrückten Wacholderbeeren eben. Den Sud ganz allmählich zum Kochen bringen, er darf jedoch nur Bläschen ziehen. Nach etwa 2 Stunden ist das Schäufele gar. Man erkennt es daran, dass sich das Fleisch vom Knochen zu lösen beginnt. Das Fleisch aufschneiden und auf Sauerkraut anrichten. Dazu gibt es selbst gemachten Kartoffelbrei (mit viel Butter schaumig geschlagen und Muskatblüte gewürzt) oder auch Brägele (Bratkartoffeln). Zum Schäufele wird auch häufig auch Kartoffelsalat serviert, der mit der heißen Schäufele-Brühe angemacht und warm gegessen wird.



## "Grossmutter's Schlupfkuchen" (Apfelkuchen)

2 Eier (evtl. mehr, je nach Grösse),  
100 g Zucker,  
125 g Mehl,  
1 TL Backpulver, gestr.  
5 EL Öl,  
2 Pkg. Vanillezucker,  
1 kg feste, säuerliche Äpfel (z.B. Boskop),  
1 Prise Salz

**zum Beträufeln:**

Butter

**zum Bestreuen:**

Zimtzucker

Die Äpfel schälen und ohne Kerngehäuse in grobe Stücke schneiden. Eier und Zucker zu einer dicken, cremigen Masse verrühren. Das mit dem Backpulver gesiebte Mehl und Salz vorsichtig unterziehen. Ganz zum Schluss das Öl schnell und kräftig unterschlagen.

Diese dickflüssige Masse in eine gefettete Springform geben. Die Apfelstücke darauf verteilen (vom Teig sollte nichts mehr zu sehen sein). Vanillezucker darüber streuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei Mittelhitze langsam backen (etwa 45 Minuten). Der Kuchen ist fertig, wenn die zwischen den Apfelstücken hervor-"geschlupften" Teigspitzen goldbraun sind. Dann mit zerlassener Butter beträufeln und mit Zimtzucker bestreuen.

Statt mit Äpfeln kann der Schlupfkuchen auch mit jedem anderen Obst zubereitet werden.



## Unser Menü im November 2003

Unser Menü im November bietet einen Hauch des Herbstes:

Vorspeise: Kartoffelsuppe mit glasierten Maronen

Hauptgericht: Zanderfilet mit Basilikumsauce

Dessert: Apfelsinencreme mit Walnüssen



## Kartoffelsuppe mit glasierten Maronen

6 Personen

175 g Porree  
125 g Staudensellerie  
750 g mehligkochende Kartoffeln  
125 ml Öl  
1,5 l Gemüfefond  
250 g Maronen  
(küchenfertig, vakuumverpackt)  
2 Lorbeerblätter  
1 Thymianzweig  
200 g kleine festkochende Kartoffeln  
Salz  
30 g Zucker  
3 El Balsamessig  
75 ml Marsala  
(sizilianischer Dessertwein)  
250 g Schlagsahne  
weißer Pfeffer  
1/2 Bund Schnittlauch

Porree längs halbieren, unter kaltem Wasser waschen und nur das Weiße und das Hellgrüne in dünne halbe Ringe schneiden. Blätter vom Staudensellerie entfernen. Selleriestangen abfädeln und in 1 cm große Würfel schneiden. Mehligkochende Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen.

1 El Öl in einem Topf erhitzen, Porree und Sellerie bei mittlerer Hitze darin 2 Minuten dünsten. Kartoffelwürfel abgetropft dazugeben. Gemüfefond zugießen. Die Hälfte der Maronen grob hacken und mit Lorbeer und dem Thymianzweig dazugeben, aufkochen, bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 40 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die festkochenden Kartoffeln sehr gründlich waschen. Auf einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben hobeln. Restliches Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen, Kartoffelscheiben portionsweise darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen.

Zucker in einer Pfanne bei milder Hitze karamelisieren, mit Balsamessig und Marsala ablöschen. Die restlichen Maronen unterheben. Bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Konsistenz von Honig erreicht ist, dabei schwenken, um die Maronen von allen Seiten zu glasieren. Warm halten.

Lorbeer und Thymianzweig aus der Suppe nehmen. Suppe mit dem Schneidstab pürieren, durch ein Sieb gießen. Die Sahne dazugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Suppe mit Kartoffelscheiben, glasierten Maronen und Schnittlauch garniert servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten



## Zanderfilet mit Basilikumsauce

4 Personen

4 Zanderfilets,  
Salz,  
weißer Pfeffer,  
1 Zitrone,  
8 El. Mehl,  
4 El. Butter,  
1 Zitrone, Saft von  
1/8 l Weißwein (fränkischer Riesling),  
100 g Sahnejoghurt (10% Fett),  
1 Tl. Speisestärke,  
2 El. frisch gehacktes Basilikum.

Die Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen und in dem Mehl wenden. 1 El. Butter kalt stellen und die restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets darin von beiden Seiten kurz anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. 5-6 Min. dünsten. Die Zanderfilets warm stellen. Den Sahnejoghurt mit der Speisestärke verrühren und zum Fond geben. Einmal aufkochen lassen. Die eiskalte Butter zur Sauce geben. Zuletzt das Basilikum einrühren. Die Sauce beim Servieren über die Filets geben.

Das paßt dazu: In Butter geschwenkte Bandnudeln und ein grüner Salat.

Vorbereitungszeit: etwa 15 Min.

Garzeit: 10 Min.



## Apfelsinencreme mit Walnüssen

*4 Personen*

*4 Apfelsinen*

*6 Blatt weisse Gelatine*

*1 Pck. Naturjoghurt*

*1 Ei; getrennt*

*2 EL Walnüsse; gehackt*

*1 Pck. Vanillinzucker*

Apfelsinen halbieren und auspressen. Gelatine im Saft einweichen und unter Rühren erhitzen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Joghurt mit dem Eidotter, Walnüssen, Zucker und Vanillinzucker verrühren und löffelweise unter den abgekühlten Saft rühren.

Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse heben.

In den Kühlschrank stellen, bis eine feste Creme entsteht.



Unser Weihnachtsmenü 2003:

Das Weihnachtsmenü wollen wir mit Fischterriner beginnen.

Als Hauptgericht haben wir Filetkranz im Teig mit Kartoffelgratin und Gemüse ausgewählt.

Schliessen wollen wir unser Menü mit einem Mohnparfait mit Orangensalat, das sich auch gut vorbereiten läßt.

Gedacht ist dieses Menü für 6 Personen



## Fischterrine

6 Personen

3 1/2 dl Rahm  
3 dl Joghurt  
3/4 Tl Salz  
Pfeffer  
Muskat  
1 Zitrone, nur abgeriebene Schale  
6 Blatt Gelatine, kurz in kaltem Wasser  
eingelegt, abgetropft  
120 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut  
1 dl Joghurt  
1/4 Tl Salz  
Pfeffer  
125 g Meerrettich-Cantadou  
150 g geräucherte Forellenfilets, fein  
geschnitten  
1 Limette, in feinen Scheiben  
3 Dillzweiglein



Für 1 Terrinenform von 1 l Inhalt

Rahm, Joghurt, Gewürze und Zitronenschale aufkochen, vom Feuer nehmen. Die Gelatineblätter unter Rühren zugeben. Die Masse durch ein Sieb gleichmässig in 2 Schüsseln verteilen.

2-3 El Erbsli zur Seite stellen. Restliche Erbsli mit dem Joghurt und den Gewürzen pürieren. Unter die eine Hälfte der Gelatinemasse mischen. Bei Zimmertemperatur stehen lassen. Den Cantadou unter die andere Gelatinemasse rühren.

Die Terrinenform kalt ausspülen. Die Cantadoumasse sorgfältig einfüllen, im Kühlschrank während ca. 40 Minuten leicht fest werden lassen.

Die zerkleinerten Forellenfilets darauf verteilen. Diese sorgfältig mit etwas Erbsenmasse bedecken. Ca. 10 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Die zur Seite gestellten Erbsli darauf verteilen, restliche Erbsenmasse einfüllen, glattstreichen. Zugedeckt im Kühlschrank während ca. 6 Stunden fest werden lassen.

Vor dem Servieren die Form kurz ins heiße Wasser stellen, den Rand mit einem Messer lösen, auf eine Platte stürzen, nochmals den in Kühlschrank stellen, in Tranchen schneiden. Mit Limettenscheiben und Dill garnieren.

Tip: Diese Terrine kann im Kühlschrank ca. 3 Tage aufbewahrt werden.



## Filetkranz im Teig

6 Personen

2 Schweinsfilets  
2 Ei Öl  
2 Tl Senf  
Salz  
Paprika

### Quarkblätterteig

350 g Mehl  
1 Tl Salz  
250 g Margarine  
150 g Rahmquark

### Füllung

300 g Kalbsbrät  
100 g Schinken, fein gewürfelt  
100 g Rohschinken oder Frühstücksspeck  
20 Salbeiblätter  
2 Eigelb zum Bestreichen



Für den Quarkblätterteig, Mehl mit dem Salz und der in Stücke geschnittenen Margarine in eine Schüssel geben, Rahmquark beifügen, das Ganze mit einem Messer so lange bearbeiten, bis die Masse fein vermischt ist, rasch zu einem Teig zusammenfügen, mindestens 2 Stunden kühl stellen. Nach Belieben 2-3 Touren geben.

Anleitung zum Tourieren:

Auswallen für die 1. Tour: Den Teig 3-4 mm dick rechteckig auswallen, in drei Teile falten (längs und quer) wie eine Serviette. In Folie packen und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

2/3. Tour: Darauf achten, dass der Teig jedes Mal in eine andere Richtung ausgewallt wird. Das ergibt sich von selbst, wenn die Bruchkanten des Teigs rechts und links liegen.

Vorbereiten:

Die beiden Filets mit Haushaltspapier abtrocknen, im heißen Öl ringsum anbraten, würzen und erkalten lassen. Für die Füllung Brät mit Schinkenwürfeli vermischen.

Den gut gekühlten Teig 3-4 mm dick auswallen. Der Teig soll 5 cm länger als die beiden Filets sein, die Breite ist ca. 30 cm.

Den Teig im ersten Drittel mit Rohschinken oder Frühstücksspeck belegen, 3 cm Rand freilassen. Die Hälfte der Füllung darauf verteilen und mit der Hälfte der Salbeiblätter bedecken.

Die ausgekühlten Filets auf einer Seite mehrmals, nicht zu tief, einschneiden. Sie lassen sich so besser zu einem Kreis formen. Die Filets auf die Füllung legen, dass die beiden Filetspitzen ca. 3 cm (in der Mitte) übereinanderlappen, mit den restlichen Salbeiblättern und der Füllung decken.

Brät mit dem Spachtel glattstreichen, Rohschinken oder Frühstücksspeck ziegelartig über die Filets legen. Teig locker über die Filets schlagen, Teigenden mit Eiweiß bepinseln. Die untere Teigseite ebenfalls mit Eiweiß bepinseln, damit der überschlagene Teigteil haftet, gut andrücken.

Die Filets an beiden Enden fassen und unter sorgfältigem Ziehen zu einem Kreis formen. Den Teig bei einem Ende zurückschlagen, mit dem anderen Ende bis zum zurückgeschlagenen Teig schieben, dann

den überlappenden Teil wieder darüber legen, verzieren.

Backen: 40-50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180-200 Grad vorgeheizten Ofens. Filetkranz vor dem Backen 1/2 Stunde kühl stellen, anschließend mit Eigelb bestreichen, aus den Teigresten Sterne ausstechen und den Kranz damit verzieren, Sterne ebenfalls bestreichen.

Vor dem Anschneiden den Kranz etwas stehen lassen.

Tipp: Wenn der Filetkranz während des Backens Saft zieht, ist es von Vorteil, diesen mit etwas Haushaltspapier aufzutupfen, damit der Teig nicht aufgeweicht wird.

Der Filetkranz kann ohne weiteres vorbereitet und tiefgekühlt werden. Über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen und anschließend, wie oben angegeben, backen.



## Kartoffelgratin

*6 Personen*

*8 mittelgroße Kartoffeln*

*2 dl Milch*

*1 dl Kaffeerahm*

*100 g Reibkäse*

*1/2 Tl Salz*

*etwas Pfeffer*

*wenig Muskat*

*Margarine*

Eine feuerfeste Form mit Margarine austreichen. Die geschälten, in feine Scheiben geschnittenen Kartoffeln darin verteilen. Milch, Rahm, Käse und Gewürze vermischen und über die Kartoffeln gießen. Restliche Margarine darauflegen und im mittelheißen Ofen (200 Grad) 50-60 Minuten backen.

Tipp:

Bei Verwendung einer hohen Form sollte man jede Lage Kartoffeln mit etwas Guss übergießen, damit der Käse und die Gewürze gut verteilt werden.





## Mohnparfait mit Orangensalat

6 Förmchen von ca. 1 1/2 dl Inhalt

### **Parfait**

50 g Mohnsamen

1/2 Vanillestengel, aufgeschnitten

1 dl Milch

1 El Honig

2 Eigelb

50 g Zucker

2 Eiweiss

2 El Zucker

2 dl Rahm

### **Orangensalat**

2 Blondorangen, evtl. mehr

1 Orange, abgeriebene Schale und Saft

1 El Zucker, evtl.

2 El Grand Marnier oder Cointreau

einige Datteln, entsteint, in feinen Streifen



Für das Parfait Mohnsamen, Vanillestengel und Milch zusammen aufkochen, auf kleinem Feuer ca. 10 Minuten köcheln, bis alle Milch aufgesogen ist. Den Honig begeben, auflösen. Pfanne vom Feuer nehmen, auskühlen lassen.

Eigelb und Zucker rühren, bis die Masse hell ist, Mohnbrei daruntermischen. Eiweiss steif schlagen, Zucker begeben und kurz weiterschlagen, mit dem steifgeschlagenen Rahm sorgfältig unter die Mohnmasse ziehen, in die Förmchen füllen und tiefkühlen.

Für den Salat die Orangen kurz in heißes Wasser legen, schälen und filetieren.

Orangenschale, Saft, evtl. Zucker und Likör mit den Orangenschnitzen mischen, zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zum Vorbereiten die Förmchen mit dem Mohnparfait kurz ins heiße Wasser tauchen, ringsum lösen, sofort auf eine Platte stürzen. Bis zum Servieren wieder im Tiefkühler aufbewahren. Das Parfait auf Teller verteilen, Orangensalat dazu anrichten, Dattelpfeifen darüberstreuen.

