

chnoche - chuchi WINTERTHUR

Menu für 4 Personen

zusammengestellt von

Arno Bianchet

Kochen vom 29.04.98

Avocado-Salat

Fischfilet mit Mandelkruste
Reisköpfchen

Pouletbrüstchen mit Curry
Teigwaren

Ananas-Parfait

Avocado-Salat

2 Grapefruits

Sauce:

1 El Sherry- oder Weissweinessig

2 El Grapefruitssaft

3 El Oel (evtl. Maiskeimöl)

1/4 Grapefruit, nur abgeriebene Schale

Salz, Pfeffer

1 reife Avocado

ca. 100 gr Nüsslisalat

Grapefruit-Zesten, blanchieren, für die Garnitur

Vorbereiten

Grapefruits waschen, die Schale von ca. 1/4 Grapefruit abreiben, für die Sauce beiseite stellen.

Grapefruit schälen, filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Zwischenhäute auspressen, den ganzen Saft für die Sauce beiseite stellen.

Sauce:

Alle Zutaten bis und mit Grapefruitschale verrühren, würzen.

Anrichten:

Avocado vierteln, Stein entfernen, schälen, in feine Spalten schneiden, sofort mit Sauce bestreichen. Mit den Grapefruits und dem Nüsslisalat auf Tellern anrichten. Sauce darüber träufeln, garnieren.

Fischfilets mit Mandelkruste

Ingwer-Sauce:

100 gr Crème fraîche

180 gr Joghurt nature

1 1/2 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben.

1-2 Teelöffel flüssiger Honig

Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Fisch:

600 - 700 gr Fischfilets, z.B. Egli

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mandel-Panade:

wenig Mehl

2 Eier

1 1/2 Teelöffel frischer geriebener Ingwer

ca. 200 gr Mandelblättchen

Bratbutter

frischer Dill zum garnieren

Ingwer-Sauce

Alle Zutaten verrühren.

Fisch:

Mit Haushaltspapier trockentupfen, würzen.

Mandel-Panade

Mehl in einen flachen Teller geben.

Eier und Ingwer in einem Teller verklopfen.

Mandelblättchen in einen Teller geben.

Fischfilets portionenweise im Mehl, Ei und in den Mandelblättchen wenden, diese gut andrücken.

Braten:

In nicht zu heisser Bratbutter beidseitig je 2-3 Minuten hellbraun braten.

Pouletbrüstchen mit Curry

4 kleine Pouletbrüstchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 El frischer Koriander
2 El Sojasauce
1 Orange
1 El Oel
1 dl Bier
2 TL Currypulver
1 Becher Halbrahm
1 Frühlingszwiebel, nur der weisse Stengel
Haselnüsse, gerieben

Zubereitung:

Die Pouletbrüstchen mit Salz, Pfeffer, Koriander und Sojasauce marinieren.
Die Orangenschale mit scharfem Messer ohne weisse Haut schälen, die Zesten in feine Streifen schneiden und in wenig Wasser blanchieren.
Die Orange auspressen.
Die Pouletbrüstchen im heissen Oel braten und warm stellen.
Das Fett abgiessen, Bratsatz mit Bier ablöschen und den Orangensaft dazugiessen.
Einkochen lassen, den Curry dazurühren, mit dem Rahm auffüllen und 5 Minuten kochen lassen.
Abschmecken.

Anrichten:

Pouletbrüstchen aufschneiden, auf dem Teller anrichten. Dazu werden Teigwaren serviert. Sauce dazugeben mit Frühlingszwiebelringen, geriebenen Haselnüssen und Orangenzesten garnieren.

Ananas-Parfait

für 6 Personen

PARFAIT:

4 dl Ananassaft
3 Eigelb
1 1/2 El Zucker
1/2 Päckli Vanillezucker
1 Eiweiss
1 El Zucker
3 dl Rahm, steif geschlagen

ANANAS:

1 mittelgrosse Ananas
100 gr Zucker
6 El Wasser
1 dl Ananassaft

Parfait:

Ananassaft in einer weiten Pfanne auf ca. 1 1/2 dl einkochen und leicht abkühlen lassen. Eigelb, Zucker und Vanillezucker mit dem Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Ananassaft durch ein Sieb dazugiessen, mischen. Eiweiss mit wenig Salz steif schlagen, Zucker beifügen, kurz weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eischnee und Schlagrahm sorgfältig unter die Ananasmasse ziehen. Masse in kleine Formen abfüllen und zugedeckt gefrieren.

Ananas:

Krone abschneiden, einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen. Ananas schälen, längs halbieren, Mittelstück entfernen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, Masse leicht köcheln lassen bis ein hellbrauner Caramel entsteht, Pfanne von der Platte ziehen. Ananassaft dazugiessen, sofort zudecken, weiterköcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ananasscheiben portionenweise im Caramelsirup beidseitig je 1/2 bis 1 Min. offen köcheln, herausnehmen, beiseite legen. Flüssigkeit sirupartig einkochen, auskühlen.

Anrichten:

Parfait in der Mitte des Tellers, die Ananasscheiben um Parfait anordnen, mit dem Caramelsirup beträufeln und den Ananasblättern garnieren.