

Menue für 4 Personen
zusammengestellt von
Heinz Urech

Mittwoch, 31. Januar 1996

CHNOCHE - CHUCHI

MENUE

Avocado Surprise

Felchenfilet mit Gemüse an Portwein

**Pouletbrüstchen an Mandarinen-Sauce
Gestotto**

Birnen in Lavendel-Sauce

Avocado Surprise

- 2 Avocados
- ½ Zitronensaft
- 4 Tomaten
- 50 g Feta gewürfelt
- Balsamico
- Olivenoel

Pro Person 1 Tomate in feine Scheiben schneiden und auf Teller ausbreiten. Feta darüber streuen. ½ Avocado schälen und fächerförmig einschneiden. In Zitronenwasser eintauchen und auf Tomaten-Feta anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Balsamico und Olivenoel abschmecken.

Felchenfilet mit Gemüse an Portwein

- 4 Felchenfilet ohne Haut
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft
- 30 g Butter
- 25 g Schalotten gehackt
- je 50 g Lauch-, Sellerie- und Karottenstreifen sehr fein
- 1dl Portwein
- 0.5 dl Rahm
- 25 g Butter

Die Felchenfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer feuerfesten Form die Butter erhitzen. Die Schalotten und die Gemüsestreifen gut dünsten. Die marinierten Fischfilets auf das Gemüse legen, mit gutem Portwein übergießen und im Ofen bei 180 Grad zirka 10 Minuten garen. Den Fisch und das Gemüse aus der Form nehmen und warm halten. Flüssigkeit um ein Drittel einkochen, den Rahm begeben und nochmals kurz einkochen. Vom Feuer nehmen, mit Butterstücklein aufmontieren und abschmecken. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten und mit Sauce überziehen. Mit Blätterteigfischchen und Petersilie garnieren.

Pouletbrüstchen an Mandarinen-Sauce

- 4 Stck. Pouletbrustschnitzel
- 1 dl Weisswein
- Salz, weisser Pfeffer
- 1 EL Bratbutter
- 1-2 TL Mehl

Pouletbrustschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weisswein übergießen. Ca. 2 Stunden marinieren.

Trockentupfen, mit wenig Mehl bestäuben und in der heissen Bratbutter beidseitig anbraten. Bei reduzierter Hitze pro Seite ca. 7 Min. fertigbraten, Warmstellen.

Sauce

- 1 Dose Mandarinschnitze, abgetropft 175 gr.
Saft aus der Dose ca. 1,5 dl
- 1 DL Orangensaft
- ½ TL Maizena
- 1 DL Saucenrahm
weisser Pfeffer
Cayenne-Pfeffer
Salz

Von den Mandarinen den Saft in eine kleine Schüssel abgiessen und mit dem Orangensaft mischen. Den Bratenfond der Pouletschnitzel mit dem Mandarinen-Orangensaft auflösen und aufkochen. Das Maizena mit dem Rahm anrühren, zur Sauce geben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce abschmecken, und zum Schluss die Mandarinschnitze beifügen (einige Schnitze für die Garnitur behalten). Die Sauce über die Schnitzel geben und mit den restlichen Mandarinschnitzen garnieren.

Gestotto

- 200 gr Rollgerste
- 1 kl Zwiebel
- ½ Bd. Kerbel
- ½ Bd. Peterli
- 1 EL Oel
- 6 DL Bouillon

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter ebenfalls fein hacken. Das Oel erhitzen, die Zwiebel darin kurz andämpfen. Die Rollgerste zufügen und kurz weiterdämpfen, mit Bouillon ablöschen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20 - 25 Minuten garkochen, ab und zu umrühren.

Kurz vor dem Servieren die geschnittenen Kräuter unter das Gerstotto mischen. Zusammen mit den Pouletschnitzeln servieren.

Birnen in Lavendel-Sauce

- 4-8 Stck. Birnen mit Stil (z.B. Kaiser Alexander)
- 2 DL Wasser
- 2 EL Birnendicksaft
- 1 EL getrocknete Lavendelblüten
- ½ Zitronensaft
- 2 - 3 EL Williams
- 1 DL Crème fraiche
- wenig Lavendelblüten für Garnitur

Kerngehäuse von unten herausschneiden, dann schälen, ohne den Stil zu entfernen. Zutaten von Wasser bis und mit Williams aufkochen, ca. 6 Min. ziehen lassen und absieben. Birnen in die Lavendelflüssigkeit geben, zugedeckt unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. knapp weichgaren. Herausnehmen und warmstellen. Flüssigkeit sirupartig einkochen, mit der Crème fraiche verrühren und dazu servieren.