

Menue für 4 Personen
von Heinz Urech

Kochen vom 30.01.91

C H N O C H E - C H U C H I

W I N T E R T H U R

Zucchetticrème mit Crevetten

.....

Salatkomposition

.....

Schollenfilets an Kapernsauce

.....

Gefülltes Kalbsfilet mit Rosenkohl
und Kartoffelklösschen

.....

Himbeer - Orange auf Saucenspiegel

.....

Zucchetticrème mit Crevetten

1 feingehackte Zwiebel
1 gepresste Knoblauchzehe
2 EL Olivenoel
500 g Zucchetti
1 KL Currypulver
5 dl Geflügelbouillon
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
100g Coctailcrevetten

Feingehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenoel glasig dünsten.

Die Zucchetti waschen, mit der Schale in Würfel schneiden und ebenfalls gut mitdämpfen. Mit Currypulver bestreuen, dann die geflügelbouillon begeben. Alles weichkochen. Dann im Mixer feinpürieren und durch ein Sieb streichen. Zurück in die Pfanne geben und abschmecken. Mit Rahm verfeinern und halbgeschlagenen Rahm darunterziehen. Die Crevetten in die vorgewärmten Suppentassen geben und mit der Zucchetticrème auffüllen. Sofort servieren.

Salatkomposition

100 g Lollo rosso
50 g Nüsslisalat
1 Chicoree rot
1 Chicoree weiss
100 g Waldchampignons

für die Sauce:

1 kleine Zwiebel fein gehackt
Streuwürze
Knorr Aromare, Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sherry Essig
3 El Sonnenblumen Oel

Salate rüsten, waschen und trocknen. Champignons putzen und fein schneiden. Zutaten für die Salatsauce vermischen. Und mit dem Salat vorsichtig vermengen. In geordnetem Durcheinander schön auf Teller anrichten, servieren.

Schollenfilets an Kapernsauce

4 schöne Schollenfilets
Salz, frischer weisser Pfeffer
1 Zitrone

Sauce:

20 g Butter
1 KL Mehl
1/2 Hühnerbouillonwürfel aufgelöst in 1/2 dl Wasser
1 1/2 dl trockener Weisswein
1/2 dl Rahm
Salz, frischer weisser Pfeffer
1 EL Kapern
1 Eigelb

Die Fischfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Beidseitig mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen, mit dem Zitronensaft beträufeln und die Gewürze mindestens 30 Min. in den Fisch einziehen lassen.

Für die Sauce die Butter zergehen lassen, das Mehl einstäuben und gut mit der Butter vermischen, unter stetem Rühren mit der Hühnerbouillon und dem Wein ablöschen, mit Salz und frischem Pfeffer Würzen. Die Sauce bei mittlerer Hitze 8 Minuten gut durchkochen.

Dann die vorbereiteten Fischfilets in die Sauce geben und darin während ca. 6 Minuten zugedeckt leicht ziehen lassen.

Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller anrichten und warmstellen.

Die gut abgetropften Kapern in die Sauce geben und aufköcheln. Das Eigelb mit dem Rahm verquirlen. In die Sauce einrühren aber nicht mehr sieden lassen. Nochmals abschmecken, die Fischfilets damit nappieren und unverzüglich servieren.

Dazu reichen wir eine Kugel Wildreis mix.

Gefülltes Kalbsfilet

500 - 600 g Kalbsfilet Mittelstück oder falsches Kalbsfilet
150 g Backpflaumen über Nacht in
1 dl Rotwein eingelegt
1 dl Kalbsfond oder 1 Bratensaucenwürfel
Salz, Pfeffer

Das Kalbsfilet längsseitig mit einem schmalen Tranchiermesser durchstossen. Diesen Schnitt mit einem eingeölten Kochkellenstiel ausweiten und die Pflaumen in diesen Tunnel stossen. Das Filet mit Bindfaden binden, damit es seine runde Form behält, (Salamibund). Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuest das Filet in einer Bratpfanne rundum anbraten und danach in einer feuerfesten Platte während etwa 20 Minuten im Ofen bei 200° garen. Das Fleisch soll innen rosa sein. Nun muss das Fleisch, mit Alufolie zugedeckt noch einige Minuten an der Wärme ruhen.

Sauce:

Den Bratensatz mit dem Kalbsfond und der Pflaumenmarinade auflösen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Evtl. nachwürzen.

Kartoffelklösschen

500 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
2 Eigelb
30 g Brotbrösmeli
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Muskatnuss
30 g Butter

Kartoffeln schälen und mit der Bircherraffel reiben. Portionenweise in ein Küchentuch wickeln und Wasser ausdrücken. in eine Schüssel geben, mit Eigelb und Brotbrösmeli vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Pfanne reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Mit 2 Dessertlöffel nussgrosse Klösschen formen und im siedenden Wasser 15 Min. ziehen lassen. (Darf nicht kochen). Aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Butter erhitzen und Klösschen knusprig braten. Warmhalten.

Dazu servieren wir Rosenkohl.

Himbeer - Orange auf Saucenspiegel

1 1/2 dl Weisswein
1/2 dl Wasser
2 EL tiefgekühltes Blondorangensaft-Konzentrat
1 EL heller Honig
1 Messerspitze Nelkenpulver
1 Messerspitze Ingwerpulver

2 grosse Orangen
1 Pack tiefgekühlte Himbeeren
1 Becher eingedickter Halbrahm

Weisswein, Wasser, Orangenkonzentrat und Honig aufkochen, mit Nelkenpulver und Ingwerpulver abschmecken. Etwas auskühlen lassen.

Himbeeren antauen lassen und die Hälfte mit der warmen Marinade übergiessen, kühl stellen.

Orangen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Weisse Haut wegschneiden, Scheiben ev. leicht zuckern, kühl stellen.

Marinade vorsichtig in eine Pfanne abgiessen und zu dickem Saft einkochen. Die 2. Hälfte der Himbeeren durch ein Sieb streichen und dazugeben.

Orangenscheiben fächerartig auf Teller anrichten mit Himbeeren Garnieren und Saucenspiegel dazugiessen. Mit eingedicktem Halbrahm garnieren.