

Menü für 4 Personen
zusammengestellt von
Hans Widmer

Kochen vom 24.04.1991

Forellenfilets an Bärlauchsauce

Linsensuppe

Kalbsbraten Frühlingsart

Gemüse garnitur

Kartoffelküchlein

Löwenzahnblütensorbet
auf
Erdbeersauce

Forellenfilets an Bärlauchsauce

Zutaten:

100 g Blätterteig
1 Eigelb
1 Tomate
60 g Butter
1 Esslöffel fein gehackte Schalotten
4 Seeforellenfilets zu etwa 180 g, enthäutet und entgrätet
1 dl Weisswein
Salz, Pfeffer
2 EL weisser Portwein (oder trockener Martini)
2 dl Rahm
30 g Bärlauch (es kann auch Kresse verwendet werden)

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Blätterteig 3 mm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Halbmonde ausstechen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Blätterteig Fleurons in den heissen Ofen schieben und zehn Minuten backen.

Die Tomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen, halbieren, Kerne auspressen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.

Eine Bratpfanne mit 10 g Butter bestreichen. Die Schalotten über den Boden verteilen. Die Fischfilets hineinlegen, den Weisswein dazugiessen und den Fisch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit einem Stück Aluminiumfolie abdecken, aufkochen und bei reduzierter Temperatur 2-3 Minuten pochieren. Die Fischfilets sorgfältig auf eine vorgewärmte Platte herausheben, mit der Aluminiumfolie wieder bedecken und warmstellen.

Den Portwein in eine Pfanne geben. Den Fischfond aus der Bratpfanne durch ein Sieb dazugiessen und die Flüssigkeit bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Den Rahm dazugiessen und nochmals eine Minute leise köcheln lassen. Den gehackten Bärlauch beifügen und nach einer weiteren Minute die in Flocken geschnittene, kalte Butter unter die Sauce schwingen. Sie soll nicht mehr kochen, sondern nur die Butter in der Sauce schmelzen und heiss werden lassen. Die Sauce mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf vorgewärmte Teller verteilen. Je ein Fischfilet darauflegen. Mit den heissen Blätterteig-Fleurons und den Tomatenwürfeln garnieren.

Linsensuppe

Zutaten:

1 Esslöffel Öl
1 kleine Zwiebel, gehackt

200 g rote Linsen
1 l Gemüsebouillon

Pfeffer aus der Mühle
1 Messerspitze Paprika
1/2 Teelöffel Korianderpulver

2 Esslöffel Sauerrahm

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln andämpfen. Linsen waschen, gut abtropfen und beifügen, mit der Gemüsebouillon ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln. 1 Esslöffel abgetropfte Linsen für die Garnitur beiseite legen. Weitere 10 Minuten köcheln. Mit dem Mixer pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Würzen und nochmals kurz erwärmen. Suppe anrichten, mit Sauerrahm garnieren und mit den beiseitegelegten Linsen bestreuen.

Kalbsbraten Frühlingsart

Zutaten:

1 kg Kalbsbraten
1 TL Senf
1 TL Paprika
1 Rüebli und 1 besteckte Zwiebel
1 EL Fett
2 dl Fleischbrühe
je 1 TL Mehl und Butter

Garnitur:

1 kleiner Blumenkohl
1 Bund Karotten
500 g junger Spinat
etwas Petersilie
1 EL Paniermehl
Streuwürze
Knoblauchsatz
1 Stück Butter

Zubereitung:

Das Fleisch mit einer Mischung aus Senf und Paprika einreiben und mit dem Rüebli sowie der besteckten Zwiebel auf den Rost oder in ein offenes Bratgeschirr legen. Mit dem heissen Fett übergiessen.

Ca. 1 Stunde braten; das Fleisch immer wieder mit dem Bratenfond übergiessen. Nach und nach die Fleischbrühe dazugeben. Den Bratenjus in ein Pfännchen abgiessen. Butter und Mehl verkneten und den Jus damit binden.

Für die Garnitur die Gemüse einzeln weichdämpfen und mit einem Stückchen Butter verfeinern. Den Blumenkohl mit in etwas Butter geröstetem Paniermehl übergiessen, die Rüebli mit gehackter Petersilie bestreuen und den Spinat mit einer Spur Knoblauchsatz abschmecken.

Die Gemüse in kleinen Häufchen rund um das aufgeschnittene Fleisch anrichten. Die Sauce separat servieren.

Kartoffelküchlein

Zutaten:

400 g Kartoffeln (stärkehaltige Sorte)
in grosse Stücke geschnitten
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Eigelb
Mehl
3 EL Butter

Zubereitung:

Kartoffeln über Dampf oder im Salzwasser weich kochen. Gut trocknen lassen. Kartoffeln passieren (Passevite) und würzen. Eigelb darunterühren. Kartoffelmasse auf mit Mehl bestäubter Fläche 1 cm dick ausrollen. Mit dem Fischausstecher (oder anderer Form) Formen ausstechen. In der Butter goldbraun backen.

Bemerkung:

Statt Formen auszusteichen, können Rollen von 5 cm Durchmesser gedreht werden. Diese in Scheiben schneiden.

Löwenzahnsirup

(Basis für Löwenzahnsorbet)

Zutaten (für etwa 1,2 Liter):

1 l Löwenzahnblüten
1 l Wasser
3 Zitronenscheiben
1 kg Zucker

Zubereitung:

Die sauber gewaschenen und vom Stengel befreiten Blütenköpfe grob hacken, mit Zitronenscheiben und Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, ca. 20 Minuten köcheln und ca. 5 Minuten stehen lassen, anschliessend durch ein gebrühtes Tuch giessen. Den gelben Saft mit dem Zucker ca. 1 Stunde einkochen und heiss in Flaschen abfüllen.

Dieser Sirup ist geeignet für Bowlen, Mix-Getränke, Sorbets, süsse Cremes und Saucen sowie Puddings. Mit heisser Milch schmeckt Löwenzahnblütensirup wie Honigmilch.

Erdbeersauce

250 g Erdbeeren pürieren und ev. durch ein Sieb streichen
125 g Orangenkönfitüre erwärmen, bis sie flüssig wird.
 Abseits vom Herd
2 cl Rum dazugeben, die Sauce abkühlen lassen und
 mit dem Fruchtepüree mischen

Löwenzahnblütensorbet (für etwa 6 Personen)

Zutaten:

3 dl Löwenzahnblütensirup (siehe oben)
2 dl Wasser
Saft von 1 Zitrone
2 dl trockener Weisswein
2 Eiweiss

Zubereitung:

Löwenzahnblütensirup, Wasser, Zitronensaft und Weisswein in einer Schüssel mit einem Schneebesen klar rühren und in die Eismaschine oder in das Eiswürfelfach geben. Die Eiweiss aufschlagen und unter das cremig werdende Löwenzahnsorbet mischen. (Bei Zubereitung im Tiefkühler ist es wichtig, dass die Masse sehr häufig gerührt wird, d.h. während ca. 4 Stunden ungefähr alle 15 Minuten rühren. Noch nie ist mir ein Sorbet ohne Sorbetmaschine so gut gelungen. Ob das am Löwenzahn liegt?).

Anrichten:

Flachen Dessert-Teller leicht mit Puderzucker bestreuen. Die Sorbetkugel auf Erdbeersauce anrichten. Einige Löwenzahnblütenblätter auf Sorbetstreuen. Mit jungen Pfeffermünz oder Zitronenmelissenblättern verzieren.