



CHNOCHE - CHUCHI  
WINTERTHUR

Menue für 4 Personen  
zusammengestellt von  
Klaus Hinz

Kochen vom 28.2.1990

\* \* \* \* \*

Leichte Fischsuppe

\* \* \*

Gemischter Kopfsalat

\* \* \*

Hecht in Sauerrahm  
mit  
Gurkengemüse und Peterlikartoffeln

\* \* \*

Apfelschnitze mit Quarkcreme

\* \* \* \* \*

E N G U E T E

## Leichte Fischsuppe

---

1 1/2 l Sud  
1 Rübli, Lauch, Kartoffel  
15 g Butter  
Kresse, Kerbel  
12 Crevetten  
100 g Fischfilet

Fischsud: Fischreste, Salz, Zwiebel,  
Lorbeer, Pfefferkörner,  
Wasser, Wein.

Fischsud herstellen:

Alle Zutaten (ohne Fischreste) 15 Min. köcheln, dann Fischreste hinzufügen u. nochmals 15 Min. kochen lassen.

In der Zwischenzeit:

Gemüse rüsten, in kleine Stücke schneiden u. gar kochen. Das Gemüse pürieren u. zum durchgeseihten Sud geben. Das in kleine Stücke geschnittene Fischfilet u. die Crevetten hinzugeben u. ziehen lassen. Die feingehackten Kräuter am Schluss darüber streuen.

## Gemischter Kopfsalat

---

1 Kopfsalat  
1 Dose Maiskörner  
6 grüne Oliven  
1 gelbe Peperoni

Sauce: 1 TL Senf  
1/2 TL Zucker  
Basilikum, Majoran  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1/2 TL Streuwürze  
3 EL Essig (rot)  
4 EL Öl  
1 Bund Schnittlauch

Salat rüsten, waschen, schwingen. Peperoni rüsten, in Steifen schneiden, Mais abtropfen lassen u. Oliven halbieren. Alle Zutaten mischen. Vor dem Essen Salat mit der Sauce mischen und mit Schnittlauch überstreuen.

## Hecht in Sauerrahm

---

1 Hecht ca. 1,5 kg  
2 EL Zitronensaft  
Kräutersalz  
60 g Butter  
1 feingehackte Zwiebel  
2 EL Paniermehl  
1 EL Reibkäse  
1 Becher Sauerrahm  
2 gehackte Sardellenfilet  
2 EL Kapern  
1 dl Weisswein

Hecht pfannenfertig machen, innen u. aussen mit Zitronensaft beträufeln u. salzen. Mit der Bauchseite nach unten in ausgebutterte Pfanne stellen und mit heisser Butter begiessen. Dann mit Zwiebeln, Paniermehl und Reibkäse bestreuen. Den Rahm neben den Fisch in die Pfanne giessen. Den Hecht 40 - 50 Min. im vorgeheizten Ofen bei 220° braten. Bratensaft abschöpfen u. mit gehackten Sardellenfilets und Kapern aufkochen, mit Zitronensaft u. Weisswein würzen u. mit Rahm andicken. Fertige Sauce über den Fisch verteilen.

## Gurkengemüse

2 Salatgurken  
30 g Butter  
1 Zwiebel  
1/4 l Rahm  
1/8 l Sauerrahm  
Salz, Pfeffer, Paprika  
100 g roher Schinken  
1 frischen Dill

Gurken schälen, der Länge nach halbieren u. die Kerne herauslösen. Gurkenhälften in 1 cm Stücke schneiden. Die gehackte Zwiebel in der Butter andünsten. Die Gurkenstücke hinzugeben u. 5 Min. mitdünsten. Den Rahm (beide) zugießen u. mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. 12 Min. garen lassen. Den in Steifen geschnittenen Schinken kurz miterhitzen. Zum Schluss den feingehackten Dill hinzugeben.

## Peterlikartoffeln

1 Kilo Kartoffeln  
1 Bund Peterli

Die geschälten Kartoffeln längs vierteln u. in Salzwasser garen. Mit gehacktem Peterli überstreuen.

## Apfelschnitze mit Quarkcreme

---

2 grosse Aepfel	Creme: 100 g Rahmquark
2 Zitronen (Saft)	1/2 l Milch
50 g Sultaninen	1/2 EL Zitronensaft
50 g Orangeat	3 EL Zucker
4 EL Zucker	1 Apfel
1/2 TL Koriander (gem.)	
1/2 TL Ingwer (gem.)	
1 Zimtstengel	
4 dl Wasser	
4 TL Calvados	

Aus den geschälten, ausgestochenen Aepfeln 1cm dicke Schnitze herstellen und 1h marinieren in Zucker, Zitronensaft, Calvados, Koriander u. Ingwer. Sultaninen u. Zimtstengel im Wasser 5 Min. kochen lassen. Die Schnitze mit der Marinade ins Wasser geben u. ca 5 Min. leicht kochen. Vom Feuer nehmen u. im Sud erkalten lassen. Die Schnitze mit Sultaninen u. Orangerat auf Teller anrichten. In die Mitte die Creme platzieren.

Creme: Aus den Zutaten (ohne Apfel) eine Creme bereiten. Den geschälten Apfel mit dem Mixer pürieren u. mit der Creme vermischen. Kalt stellen.