Herrenkochkurs Männerriege Zofingen 1.12. 87

M E N U E

*

CHAMPIGNONS-APFELSALAT

*

RINDFLEISCHVOEGEL / SPIRALEN

*

BLAUKABIS

*

ZITRONENCRÈME

CHAMPIGNONS-APFELSALAT

Zutaten für 4 (3) Personen:

(2) 3 Essl. Zitronensaft
(1/3) 1/2 Teel. Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 Teel. Estragon
(3/4) ~~1 Becher sauren Halbrahm~~ 3 Essl. Rahm
(200) 250 g frische Champignons
(200) 250 g Aepfel (ca. 2 Stk.)

Zubereitung:

Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, und Estragon verrühren, Halbrahm beimischen, Champignons waschen, rüsten, blättrig schneiden. Sofort mit Sauce vermischen. Aepfel schälen, in feine Scheibchen schneiden, zu den Champignons geben, mischen. Servieren.

RINDFLEISCHVOEGEL MIT SCHINKEN/KAESEFUELLUNG

Zutaten für 4 (3) Personen:

Füllung:
1 Knoblauchzehe
(80) 100 g Schinkentranchen
(80) 100 g Schweinefleisch, gehackt
(1,5) 2 Essl. Parmesan, gerieben
1 Eigelb
(3/4) 1 Teel. Salbei
1/4 Teel. Salz.

Rindfleischvögel (Fortsetzung

Fleisch:

(6) 8 Rindsschnitzel, dünn geschnitten (ca. 500 g)
(3/4) 1 Teel. Salz
1/4 Teel. Paprika
(3/4) 1 Essl. Mehl
(1,5) 2 Essl. Erdnussöl
(2) 3 dl Wasser

Zubereitung:

Füllung:
Knoblauch fein hacken, Schinken fein hacken, alle Zutaten für die Füllung mischen.
Schnitzel mit Salz und Paprika würzen, mit Füllung belegen, aufrollen, mit Zahnstocher befestigen.
Fleischvögel im Mehl wenden und im heissen Fett auf allen Seiten gut anbraten. Mit Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 50 Min. schmoren lassen.

BLAUKABIS

Zutaten für 4 (3) Personen:

(500) 600-700 g Blaukabis
1 mittlere Zwiebel (ca. 80 g)
1 Essl. Erdnussöl
1 Apfel
(2,5) 3 dl Bouillon
(1/2) 3/4 Teel. Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:
Blaukabis waschen, rüsten, fein schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Beides im Fett dämpfen, bis der Kabis zusammenfällt. Apfel waschen, an der Bircherraffel direkt zum Kabis raffeln. Bouillon beigeben, salzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Min. leise kochen lassen.

ZITRONENCRÈME

Zutaten für 4 (3) Personen:

2 Eier
(70) 90 g Zucker
(15) 2 Essl. Zitronensaft
(18) 2 dl Rahm

Zubereitung:

Eier teilen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Zitronensaft darunter rühren. Eiweiss zu Schnee, Rahm steif schlagen (separat). Alle Zutaten sorgfältig mischen. In Portionen anrichten, sofort servieren.