HERRENKOCHKURS MAENNERRIEGE ZOFINGEN 22. 3. 88

M E N U E :
****

RAUCHLACHS MIT MEERRETTICHRAHM
*
FILETGULASCH STROGANOFF
***
NUDELN/ BROCCOLI-BLUMENKOHL-GEMUESE
***
FLAMBIERTE FRUECHTE AUF VANILLEGLACE

MEERRETTICHRAHM

Zutaten für 4 Personen:
1 dl Rahm
1/2 Teel. Zitronensaft
2 Teel. Meerrettich, gerieben
1/4 Teel. Salz
1 Prise Pfeffer
50 g Baumnusskerne

Zubereitung:
Rahm steif schlagen, mit Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Nüsse grob hacken, zufügen.
Für ca. 1/2 Std. kalt stellen, zu den Rauchlachstranchen servieren.

BROCCOLI-BLUMENKOHL-GEMUESE

Zutaten für 4 Personen:
300 g Broccoli
300 g Blumenkohl
2-3 dl Bouillon

Zubereitung:
Broccoli und Blumenkohl rüsten und beides in Röschen zerteilen. Die Bouillon aufkochen lassen und das Gemüse darin 10-15 Min. garkochen.
Zum Anrichten Gemüse abtropfen lassen und abwechselnd auf eine Platte anrichten.

FILETGULASCH STROGANOFF

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rindsfiletspitz oder gut gelagerte Huft
2 Essl. Butter
1 Zwiebel, gehackt
1 Teel. Paprika
3/4 Teel. Salz
200 g frische Champignons
2 dl Weisswein
1 dl Bouillon
1 Salzgurke, blättrig geschnitten
1,8 dl Rahm
1 Teel. Maizena
Streuwürze
Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung:
Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden, Butter in Bratpfanne erhitzen, Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Gehackte Zwiebel zum Fleisch geben, kurz mitdämpfen, mit Paprika und Salz würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen.
Champignons blättrig schneiden, in der Pfanne kurz dämpfen, Wein und Bouillon zugiessen, Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen.
Geschnittenen Salzgurke beigeben. Rahm mit Maizena verrühren, in die Sauce einrühren, einmal aufkochen lassen. Fleisch zurück in die Pfanne geben, durchwärmen, mit Salz und Paprika abschmecken.

FLAMBIERTE FRUECHTE AUF VANILLEGLACE

Zutaten für 4 Personen:
1 Paket Vanilleglace (400 g)
je 1/2 Dose Pfirsichhälften und Ananas
3 Essl. Flambierschnaps oder Cognac

Zubereitung:
Glace in 4 Portionen anrichten (Dessertschalen). Früchte mit der Hälfte Saft aus der Dose erhitzen, Flambierschnaps beifügen, anzünden und die Früchte über die Glace anrichten. Sofort servieren.