Herrenkochkurs Männerriege Zofingen 6. Dez. 88

M E N U E :

roter u. weisser Chicorée-Salat

*

geschnetzelte Pouletbrüstli
an Kräuter-Rahm-Sauce

***

bunter Reis

*****

Aepfel an Holundersauce

Roter und weisser Chicorée-Salat

Vorspeise für 4 Personen: (3)

(200) 250 g roter Chicorée (Chicorino rosso)
(200) 250 g weisser Chicorée (Brüsseler)
50 g Weissbrot
1 Tl. Butter

Sauce: 1/2 Tl. Senf
1 Knoblauchzehe gepresst (nach Belieben)
Salz, Pfeffer, italienische Kräutermischung
(1-2) 2 Essl. Essig
(3) 3-4 Essl. Oel

Zubereitung:

Beide Salatsorten waschen rüsten und in mundgerechte Stücke zerteilen.
Die beiden Sorten auf Portionen-Teller anrichten.
Das Weissbrot in sehr kleine Würfeli schneiden und diese in der heissen Butter (in einer Bratpfanne) knusprig rösten. Auskühlen lassen.
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, über den Salat geben, mit den gerösteten Brotwürfeli garnieren.

Geschnetzelte Pouletbrüstli an Kräuter-Rahm-Sauce

Zutaten für 4 Personen: (3)

(400) 600 g Pouletbrüstli, frisch od. tiefgekühlt
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Essl. Erdnussöl
1 Teel. Salz
wenig Pfeffer
(1,5) 2 Essl. frische Kräuter, gehackt (z.B. Estragon, Majoran, Basilikum..)
(1) 1,5 dl Weisswein
(3/4) 1 Becher Saucenrahm oder Doppelrahm

Zubereitung:

Die Pouletbrüstli auftauen lassen, in Streifen schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken und im heissen Oel ca. 5 Min. dämpfen.
Fleisch beigeben und unter wenden gut anbraten.
Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter beigeben und mit Weisswein ablöschen.
Das Ganze ca. 10 Min. leise köcheln lassen.
Vor dem Servieren den Rahm beigeben, nochmals durchwärmen lassen und ev. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bunter Reis

Beilage für 4 Personen: (3)

(150) 150 g - 200 g Langkornreis
Salzwasser
(100) 100 g Erbsli, tiefgekühlt oder aus der Dose
(1/3) 1/2 Dose Maiskörner aus der Dose (Sweet-Corn)

Zubereitung:

Reis in kaltem Wasser aufsetzen, Salz beigeben und ca. 20 Min. garkochen.
5 Min vor Ende der Kochzeit die Erbsli und die Maiskörner beigeben, Wasser abschütten, anrichten.

Aepfel an Holundersauce

Dessert für 4 Personen: (3)

(3) 4 Aepfel

Sud: 1,5 dl Weisswein
1,5 dl Wasser
2 Essl. Zucker
1/2 Teel. Zimt

(3) 4 Essl. Holunder-Gelée
(3/4) 1 Becher Halbrahm

Zubereitung:

Die Aepfel schälen, längs halbieren, Kerngehäuse herausschneiden.
Für den Sud alles in Pfanne geben, aufkochen, Aepfel hineinlegen und bei kleiner Hitze knapp weichkochen (5-10 Min.).
Aepfel herausnehmen, auf Dessert-Teller anrichten. Den Sud auf 1 dl einkochen, etwas auskühlen lassen.
Den Holunder-Gelée mit dem Sud verrühren. Den Halbrahm schlagen, ebenfalls beimischen. Die Sauce über die Aepfel verteilen.