Herrenkochkurs Männerriege Zofingen 7.2. 89

M E N U E :

*

Brüsseler-Salat mit Orangenfilets

***

Forellen in Gemüse/Weinsauce

***

Reis

*****

Kastanien-Schokoladen-Dessert

BRUESSELER-SALAT MIT ORANFGENFILETS

Zutaten für 4 Personen:

300 g Brüsseler-Salat
2 Orangen

Sauce:
1 Essl. Majonnaise
wenig Senf
Salz, Pfeffer,
1/4 Teel. Curry
2 Essl. Essig
1 Essl. Oel

Zubereitung:

Salat waschen, rüsten, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, auf 4 Teller anrichten.
Die Orangen schälen, in hautlose Schnitze (Filets) schneiden.
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, kurz vor dem Servieren über den Salat giessen und mit den Orangenschnitzen garnieren.

FORELLEN IN GEMUESE/WEINSAUCE

Zutaten für 4 Personen:

4 Forellen, frisch oder tiefgekühlt (à ca. 200 g)
2 Rüebli (ca. 120 g)
100 g Sellerie
2 Zwiebeln (ca. 150 g)
etwas Peterli
1 Essl. Erdnussöl
je 1/4 Tl. Thymian und Salbei, getrocknet
1 Teel. Salz
1 Prise Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 Essl. Mehl
3 dl Weisswein
1 dl Wasser
1 Bouillonwürfel

Zubereitung:

Tiefgekühlte Forellen auftauen lassen, Forellen ausspülen.
Gratinform befetten.
Gemüse waschen, Rüebli und Sellerie schälen, in 1 cm grosse Würfeli schneiden. Zwiebel und Peterli fein hacken. Alles im Fett andämpfen, bei kleiner Hitze unter Wenden ca. 10 Min. dämpfen.
Gemüse in der Gratinform verteilen.
Forellen würzen, dann im Mehl wenden und auf das Gemüse legen.
Wein, Wasser und Bouillonwürfel in kleinem Pfännchen aufkochen, über die Forellen giessen.
Im Ofen bei Mittelhitze (180°C) ca. 30 Min. garen. Form mit Deckel oder Alufolie zudecken.

KASTANIEN/SCHOKOLADEN-DESSERT

Zutaten für 4 Personen:

1 Pkt. Vermicelles tiefgekühlt (220 g)
50 g schwarze Schokolade
1 Essl. Wasser
50 g Butter
40 g Zucker
1 Ei
2 Essl. Cacao, ungezuckert

Zubereitung:
Vermicelles auftauen lassen.
Schokolade mit 1 Essl. Wasser in Pfännchen schmelzen, sie darf dabei nicht kochen!
In Schüssel Butter, Zucker und Ei schaumig rühren, mit dem Kastanienpurée und dem Cacao und der geschmolzenen Schokolade verrühren. Die Masse zu einer dicken Wurst formen, diese in Alufolie verpacken und im Kühlschrank fest werden lassen.
Zum Anrichten in Tranchen schneiden, ev. mit flüssigem Rahm servieren.