Herrenkochkurs Männerriege 9.1. 91

M E N U E
****

CHAMPIGNONS-SOUFFLEE

*

FISCHFILETS IN TRAUBEN-SAUCE

**

WILDREIS-MIX / GEDÄMPFTER BLATTSPINAT

***

CREPES MIT ANANAS UND ORANGEN

CHAMPIGNONSSOUFFLEE

Vorspeise für 3-4 Personen:

250 g frische Champignons
80 g Butter
80 g Mehl
5,5 dl Milch
2 Prisen Salz
wenig Muskat
3 Eier

Zubereitung:

Champignons waschen, rüsten, blättrig schneiden.
Butter in Pfanne schmelzen, Pilze zufügen, kurz dämpfen.
Mehl beigeben, mischen, mit Milch ablöschen, mit Schwingbesen zu einer glatten Masse verrühren, würzen. Pfanne vom Herd nehmen.
Eier teilen, Eigelbe unter die Masse mischen. Ofen auf 180°C vorheizen. Nur den Boden einer Soufflèeform befetten.
Eiweisse zu Schnee schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in die Form füllen.
Im unteren Drittel des Ofens ca. 50 Min. backen. Sofort servieren.

FISCHFILETS IN TRAUBENSAUCE

Zutaten für 4 Personen:

800 g weisse Fischfilets
(z.B. Sole, Goldbutt, Turbot usw.)
Pfeffer
Salz
Saft von 1/2 Zitrone
250 g Traubenbeeren
1,5 dl Bouillon
1,5 dl Apfelwein

Sauce:
1 Becher Rahm (1,8 dl)
2 gestrichene Teel. Maizena
Pfeffer, Dill, Salz

Zubereitung:

Die Fischfilets pfeffern und salzen, mit wenig Zitronensaft beträufeln.
Die Traubenbeeren 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, herausnehmen, Haut abziehen, halbieren, ev. entkernen.
Die Bouillon mit dem Apfelwein in einer grossen Pfanne (ev. Bratpfanne) aufkochen, Fischfilets hineinlegen und darin zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen).
Fischfilets herausnehmen, auf Platte warmstellen.
Sauce: Den Fischsud in der Pfanne auf ca. 1,5 dl einkochen lassen. Den Rahm mit dem Maizena verrühren, in die Sauce geben, aufkochen lassen, mit Pfeffer, Dill und Salz würzen. Traubenbeeren beigeben, durchwärmen lassen, die Sauce über die Fischfilets anrichten, sofort servieren.

GEDÄMPFTER BLATTSPINAT

Zutaten für 4 Personen:

1 Pkt. Blattspinat, tiefgekühlt (600 g)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Essl. Erdnussöl
Pfeffer, Muskat, Salz

Zubereitung:

Den Spinat antauen lassen.
Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken, im Oel andämpfen. Spinat beigeben, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen, würzen.

CREPES MIT ANANAS UND ORANGEN

Dessert für 4 Personen:

Teig:
1 Essl. Butter
1,5 dl Milch
3 Essl. Mehl
1 Prise Salz
1 Ei

Füllung:
1 kleine Dose Ananas (4 Scheiben)
1 Orange
1 -2 Essl. Grand-Marnier
1 Essl. Orangenmarmelade oder Quittengelée

Zubereitung:

Teig: Butter schmelzen, alle Zutaten zu einem glatten, dünnen Teig verrühren. 1/2 Std. ruhen lassen.

Füllung: Ananas abtropfen lassen, in kleine Stückli schneiden. Orangen schälen, in hautlose Schnitze, und diese in Stücke schneiden, alles mit dem Grand-Marnier und der Marmelade mischen.

In der Omelettenpfanne ganz wenig Butter schmelzen, mit einer Schöpfkelle wenig Teig in Pfanne giessen, diese schräg halten, damit der Teig auseinander fliesst.
Bei Mittelhitze ca. 8 Crèpes backen (beidseitig).
Füllung auf die Crèpes geben und einrollen, auf vorgewärmte Platte anrichten und warm servieren.