Kochkurs MRZ 12. Dez. 2000

MENUE:

GEMISCHTER SALAT

****

FELCHENFILETS AN GENFER-SAUCE

**

DORSCHFILETS „MEXICAINE“

REIS / SALZKARTOFFELN

****

MANDEL-SCHOKOLADEN-CAKE

FELCHENFILETS AN GENFER-SAUCE

Zutaten für 4 Personen:

600 g Felchenfilets
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 Schalotten
1 EL Butter
2,5 dl Weisswein (am besten Genfer)
150 g weisse Trauben

2 EL Butter
2 EL Mehl
½ Becher sauren Halbrahm
Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.
Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann 15-20 Min. marinieren lassen.

Schalotten schälen, fein hacken, in 1 EL Butter andämpfen, dann in eine ausgebutterte Gratinform verteilen.
Fischfilets darüber verteilen.
Trauben waschen, halbieren, auf die Fische geben, dann den Weisswein dazugiessen.
Form für ca. 15 Min. in den Ofen schieben.
Fischfilets herausnehmen und auf Platte anrichten, warmstellen (die Flüssigkeit in der Form aufbewahren, wird nachher für die Sauce gebraucht!!).

In einem Pfännchen 2 EL Mehl in 2 EL Butter andünsten, dann mit der Flüssigkeit aus der Form ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
Zum Schluss den sauren Halbrahm zur Sauce geben und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit Reis oder Salzkartoffeln servieren.

DOSCHFILETS „MEXICAINE“

Zutaten für 4 Personen:

600 g Dorschfilets
2 El Zitronensaft
Pfeffer, Paprika, Salz
1-2 EL Erdnussöl, zum Braten

Sauce:
1 rote und 1 gelbe Peperoni
1 EL Butter
1 Dose Maiskörner
1 Dose Pelati (geschälte Tomaten)

Zubereitung:

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen, ca. 15 Min. ziehen lassen.
Die Peperoni halbieren, Stiel und Kerne entfernen, dann Streifchen schneiden.
Peperoni in der Butter kurz andämpfen.
Den Mais gut abtropfen lassen, dann zu den Peperoni geben, zum Schluss die Pelati und den Bouillonwürfel zufügen.
Die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Pfeffer, Paprika und ev. Salz würzen.
Die Fischfilets im Oel pro Seite 3-4 Minuten braten, auf Platte anrichten, sofort die Sauce Darüber geben und servieren.
Zusamen mit Kartoffeln servieren.

MANDEL-SCHOKOLADEN-CAKE

Zutaten für eine mittelgroße Cakeform (ca. 25 x 10 cm):

100 g schwarze Schokolade
60 g Butter
100 g Zucker
2 Eier
200 g Mehl
1 Btl. Backpulver
1 Prise Salz
1,5 dl Milch
100 g Mandeln, gemahlen

Zubereitung:

Die Cakeform mit Butter ausstreichen, dann mit Mehl ausstäuben.
Backofen auf 180°C vorheizen.
Schokolade reiben.
Butter, Zucker und Eier schaumig rühren, Schokolade zufügen.
Mehl mit dem Backpulver und dem Salz mischen, zusammen mit der Milch und den Mandeln zur Masse geben und alles gut mischen.
Die Masse in die Cakeform füllen.
Während 50-60 Min. backen.