Kochkurs Männerriege Zofingen, 18.01. 2005

MENUE:

Blumenkohl-Apfel-Schaumsüppchen

***

gefülltes Poulet

*

Reis

***

Waadtländer Rahmkuchen

Blumenkohl-Apfel-Schaumsüppchen

Vorspeise für 4 Personen:

500 g Blumenkohl, frisch oder tiefgekühlt
1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
2 Schalotten
1 TL Butter
5 dl Gemüsebouillon
2 dl Weisswein
1 TL Curry, mild
Pfeffer, ev. Salz
1 dl Vollrahm

Zubereitung:

Blumenkohl rüsten, in Röschen zerteilen.
Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, dann in Stücke schneiden, Schalotten schälen, fein hacken.
Schalotten in der Butter kurz andämpfen, Apfel und Schalotten zufügen, kurz mitdämpfen.
Mit Bouillon und Weisswein ablöschen und während ca. 20 Min. kochen lassen, bis Alles Liebe sehr weich ist.
Nun mit dem Stabmixer die Suppe direkt in der Pfanne pürieren, würzen und nochmals 10-15 Min. köcheln lassen.
Den Rahm flaumig schlagen, unter die Suppe ziehen und diese sofort servieren.

Gefülltes Poulet

Zutaten für 4 Personen:

1 frisches ganzes oder aufgetautes Poulet (ca. 1,2 kg)
Pouletgewürz

Füllung:
50 g Brot (ca. 1 Stück oder 1 Brötli)
1 Apfel
1 Banane
1 TL Pouletgewürz

Zahnstocher zum Verschliessen
1 EL Erdnussöl, für die Bratform

Zubereitung:

Poulet aussen würzen.
Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Füllung: Brot und Apfel in ca. 5 mm grosse, Banane in 1 cm grosse Würfeli schneiden, alles mit dem Pouletgewürz vermischen.
Die Füllung in die Bauchhöhle des Poulets geben, Oeffnungen mit Zahnstochern verschliessen.
Oel in Brattopf geben und im Ofen heiss werden lassen. Poulet hineinlegen und ca. 10 Min. anbraten, dann umdrehen und die Temp. auf 180 Grad reduzieren. Während ca. 1 Std. ohne Deckel schmoren lassen, dabei das Poulet 1-2 Mal wenden.
Zum Servieren, das Poulet tranchieren, Füllung dazu servieren.

<u>Waadtländer Rahmkuchen</u>

Zutaten für ein Wähenblech (24-26 cm Durchmesser):

400 g Weissmehl
½ TL Salz
½ Würfel Hefe
1 TL Zucker
2 dl Milch
60 g Butter
1 Ei

Belag:
1 dl Doppelrahm
1 Ei
4 EL Zucker
1 Prise Zimt

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit dem Salz mischen.
Hefe mit 1 TL Zucker bestreuen, etwas stehen lassen, dann flüssig rühren.
Milch in Pfännchen erwärmen, Butter darin schmelzen lassen, etwas abkühlen lassen, dann das Ei und die aufgelöste Hefe zufügen und alles zum Mehl geben.

Zu weichem Teig verarbeiten und diesen einige Minuten kräftig kneten.
Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 1 Std. aufgehen lassen.
Backofen auf 200 Grad vorheizen
Wähenblech mit Butter bestreichen und bemehlen.
Teig auf wenig Mehl auswallen und das Blech damit auslegen.
Für den Belag den Doppelrahm mit dem Ei und 2 EL Zucker vermischen, auf den Teig verteilen.
In der Ofenmitte ca. 40 Min. backen, herausnehmen und noch warm mit den restlichen 2 EL Zucker bestreuen.
Vor Servieren fast ganz abkühlen lassen.