

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“  
Montag, 18. Februar 2013**



**Menue**

**Filet de Sandre au chou frisé**



**Médallions de filet de porc à l'orange  
Nouilles aux légumes à la crème**



**Crème renversée à l'ananas**

## Filet de Sandre au chou frisé

### Zutaten (2 Portionen):

400 g Grünkohl  
2 Scheiben Fr hst cksspeck, mager  
  Schalotte  
  Knoblauchzehe  
1 CL Butter  
1 dl Bouillon  
2 EL Doppelrahm  
Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle  
300 g Zanderfilets  
1 CL Butter  
1 EL feinstes Olivenöl



Allfällige welke Blätter vom Kohl ablösen, von schönen Blättern die Blattrippe entfernen und den Kohl kleinzupfen.  
Möglichst mageren Frühstücksspeck, Schalotten und Knoblauch in feinste Würfelchen (Brunoise) schneiden.

Speckw rfelchen in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter knusprig braten, Schalotten und Knoblauch zufügen und kurz anziehen, Kohlblätter beifügen, mit Bouillon und Rahm auffüllen vorsichtig mit Salz und wenig frisch geriebener Muskatnuss würzen und zugedeckt auf kleinem Feuer weichschmoren. Das Gemüse zum Schluss mit weissem Pfeffer aus der Mühle aromatisieren.

Zanderfilets mit Salz und weissem Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer beschichteten Bratpfanne in der m ssig heissen Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten.

Das Gemüse nochmals kurz erhitzen, auf heisse Teller verteilen und die Filets auf das Gemüsebett setzen.

### **Zutaten (2 Portionen):**

1 Orange  
6 Schweinsfiletmédailles à ca. 40 g  
Gewürzmischung  
1 CL Butter  
½ Bouillon (oder Fond)  
½ dl Orangensaft  
4 EL Doppelrahm  
Salz, Cayenne, Curry, Ingwer  
1 Majoranzweiglein



Von einer (ungespritzten) Orange wenig Schale auf einen kleinen Teller reiben. Die restliche Schale mit einem Kartoffelschäler in breiten Streifen abschälen und in feinste Streifen (Julienne) schneiden. Sie brauchen davon ungefähr einen Esslöffel voll. Die Julienne kurz in kochendem Wasser überbrühen, dann auf ein kleines Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Die Orange zu Saft pressen.

Die Médailles vorsichtig mit der Gewürzmischung würzen und in einer Bratpfanne in der aufschäumenden Butter beidseitig bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Médailles zugedeckt auf einem Teller bei 70 °C warm stellen. Bratsatz mit Orangensaft und Bouillon (oder Fond) auflösen und sirupartig reduzieren. Rahm zufügen, Bratpfanne vom Herd ziehen und die Sauce mit Salz, einem Hauch Cayenne, einer Spur Curry sowie einer Spur Ingwer würzen. Zum Schluss die abgeriebene Orangenschale und die blanchierte Orangenjulienne zufügen.

Von Majoran die Blättchen zupfen. Sauce kurz zu einer sämigen Konsistenz kochen, die Médailles auf heiße Teller legen, mit der Sauce umgiessen und mit den Majoranblättchen bestreuen. Akzentuierter würde das Gericht, wenn Sie ein paar Orangenwürfel dazulegen, die nur ganz kurz in Butter geschwenkt werden.

## Nouilles aux légumes à la crème

### Zutaten (2 Portionen):

1 kleine Karotte  
1 kleiner Lauch  
1 kleiner Sellerie  
1 Basilikumzweiglein  
1 CL Butter  
1 dl Bouillon  
1 dl Rahm  
Salz, Cayenne, Pfeffer aus der Mühle  
Zitronensaft  
200 g frische Nudeln



Karotten, Lauch und Sellerie zurüsten und in feine Streifen von ca. 10 cm Länge schneiden. Sie brauchen davon insgesamt 100 g. Vom Basilikum die Blättchen zupfen.

Die Gemüsestreifen in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter unter gelegentlichem Wenden zugedeckt während ca. 2 Minuten dünsten.

Mit Bouillon auffüllen und das Gemüse auf den Punkt garen, was in kurzer Zeit geschehen ist, weil es – so darf ich doch hoffen – fein genug geschnitten wurde! Jetzt den Rahm zufügen, vorsichtig mit Salz, einem Hauch Cayenne, wenig weissem Pfeffer aus der Mühle und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen, dann die Sauteuse vom Herd ziehen.

Nudeln in viel kochendem Salzwasser auf den Punkt (al dente) garen. Bei frischen Nudeln dauert dieser Vorgang nur sehr kurze Zeit, wogegen getrocknete Nudeln entsprechend länger benötigen. Am besten ist, Sie stehen dabei und kontrollieren den Garpunkt in kurzen Abständen, damit er nicht verpasst wird. Nudeln anschliessend auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die Gemüsesauce kurz erhitzen, die Nudeln untermischen, in heisse tiefe Teller verteilen und mit den Basilikumblättchen bestreuen.

## Crème reneversée à l'ananas

### Zutaten (2 Portionen):

1 dl Rahm  
2 Blatt Gelatine  
2 Eigelb  
2 EL Zucker (ca. 30 g)  
1 dl Milch  
1 Ananas  
2 Auflaufförmchen von ca. 1,25 dl Inhalt  
Limonensaft  
Puderzucker  
Mineralwasser



Rahm in einer kalten Schüssel steifschlagen und bis zum Gebrauch kaltstellen.

Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder Handmixer weiss- und schaumig schlagen. Die Milch zum Kochen bringen, zur Eier-Zucker-Masse geben, kurz durchmischen und zurück in die Kasserolle giessen. Nun soll sich die Masse bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren im Wasserbad verdicken, ohne zu viel Hitze, was die Gerinnung der Eier zur Folge hätte. Sobald genug Widerstand zu spüren ist, die Creme vom Feuer nehmen und im kalten Wasserbad noch 2-3 min weiterrühren. Kalt stellen.

Von der geschälten Ananas aller kleinste Würfelchen (Brunoise) zuschneiden, von denen Sie ungefähr 2 gehäufte Esslöffel brauchen.

Gelatine mit ein paar Tropfen Wasser in einem Pfännchen bei milder Hitze auflösen, langsam unter die Crème mischen, die Ananaswürfelchen sowie den geschlagenen Rahm vorsichtig unterheben.

Die Crème in die Auflaufförmchen füllen und während mindestens 3 Stunden sehr kaltstellen.

Vom restlichen Ananasfleisch Würfel schneiden. Die Hälfte davon im Mixer oder mit dem Handmixer feinpürieren. Je nach Zuckergehalt der Frucht Puderzucker zufügen, mit Limonensaft aromatisieren und mit wenig Mineralwasser zu einer dickflüssigen Sauce verlängern.

Die Förmchen vor dem Servieren kurz in heisses Wasser stellen, damit der Inhalt besser auf grosse kalte Teller gleitet. Die restlichen Ananaswürfel dekorativ dazulegen und mit der Ananassaube umgiessen.