

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“  
Montag, 17. Februar 2014**



**Menue**

**Suprême de saint-pierre au Pernou**



**Steak de veau  
à la sauge**



**Soufflé chaud au fromage blanc**

# Suprême de Saint-pierre au Pernou

Sankt-Peterfischfilets an Pernodsauce

## Zutaten (4 Portionen):

1 kleiner Fenchel, davon 60 g  
1 Schalotte

1 CL Butter  
4 EL Pernod  
1 dl Weisswein  
1 dl Bouillon (oder Fond)  
8 EL Doppelrahm

Salz, Cayenne, Curry Zitronensaft

600 g Sankt-Petersfischfilets  
2 EL feinstes Olivenöl  
2 CL Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## **Beilage:**

Fenchelgemüse 1 Stück



Sie brauchen vom Fenchel lediglich die Menge von ca. 60 g, auf die allerdings nicht verzichtet werden sollte, weil der Fenchel in Verbindung mit dem Pernod als wesentlicher Geschmacksträger dient. Sofern Sie Fenchel mit Kraut zur Verfügung haben, wird dieses fein geschnitten und ist zum Bestreuen des Gerichtes gedacht. Schalotte feinschneiden.

Schalotte und feingeschnittenen, gewaschenen Fenchel in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter kurz anziehen, dann mit Pernod und Weisswein ablöschen, um mindestens die Hälfte reduzieren, mit Bouillon (oder Fischfond) auffüllen und auf die Menge von ungefähr 4 Esslöffeln einkochen lassen. Rahm zufügen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren, dabei den Fenchel mit dem Rücken eines kleinen Schöpflöffels gut auspressen.

Die Sauce mit Salz, einem Hauch Cayenne, einer Spur Curry und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen. Sauteuse vom Herd ziehen. Die Filets vorsichtig mit Salz und weissem Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer beschichteten Bratpfanne in der - **mässig heissen Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze** - beidseitig goldgelb braten.

Sauce zur sämigen Konsistenz kochen, Sankt-Petersfischfilets auf grosse heisse Teller legen, mit der Sauce umgiessen und mit dem feingeschnittenen Fenchelkraut bestreuen. Es versteht sich beinahe von selbst, dass ein Fenchelgemüse köstlich dazu passt.

## Kalbsteak mit frischem Salbei

### Zutaten (4 Portionen):

4 Kalbssteaks a ca. 120 g  
2 CL Butter  
Gewürzmischung

8 frische Salbeiblätter  
2 CL Butter  
Zitronensaft

### **Beilage:**

Rüebli



Die Kalbssteaks vorsichtig mit der Gewürzmischung würzen und in einer Bratpfanne in der aufschäumenden Butter beidseitig bei - **mittlerer Hitze** - goldbraun braten, dabei immer wieder mit der Bratbutter übergiessen. Je nach Dicke des Fleisches dauert der Bratvorgang ca. 6-8 Minuten. Die Steaks anschliessend - **zugedeckt** - am Herdbrand rosa durchziehen lassen.

Falls Sie das Fleisch aufmerksam genug gebraten haben, sollte die Bratbutter nicht verbrannt sein und kann weiterverwendet werden. Frische Butter zur Bratbutter geben und aufschäumen lassen. Die Salbeiblätter in Streifen schneiden und nur einen kurzen Augenblick in der Butter schwenken. Zum Schluss ein paar Tropfen Zitronensaft zufügen.

Die Steaks auf heisse Teller legen, mit der Salbeibutter überziehen und ein Gemüse dazu servieren. Das schmeckt köstlich!

## Quarksoufflé mit Mangosauce

### Zutaten (4 Portionen):

2 Mangos  
2 Limonen  
Mineralwasser

eine Souffléform von ca. 1 Liter Inhalt  
weiche Butter  
Zucker

4 Eigelb  
4 EL Zucker (ca. 60 g)  
2 EL weisser Rum  
160 g Rahmquark

4 Eiweiss  
4 EL Zucker (ca. 60 g)



Mango schälen und das Fleisch vom Stein lösen. Das Fruchtfleisch im Mixer oder mit dem Mixstab feinpürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit dem Saft einer halben Limone aromatisieren. (Auf Puderzucker können Sie wahrscheinlich verzichten, da die Frucht, wenn sie sehr reif ist, genügend eigenen Zuckergehalt mitbringt.) Das Fruchtpurée mit wenig Mineralwasser zu einer dickflüssigen Sauce verlängern.

Den Backofen auf 200°C vorheizen und auf - **mittlerer Rille** - ein Backblech einschieben. Souffléform (von ca. 16 cm Durchmesser und ca. 8 cm Höhe) grosszügig mit weicher Butter auspinseln und mit Zucker ausstreuen, der beim Backen köstlich karamellisiert.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder Handmixer weiss- und schaumig schlagen. Quark zur Eigelb-Zucker-Masse mischen, Rum zufügen und mit ein paar Tropfen Limonensaft und wenig Abgeriebenem der Limonenschale aromatisieren.

Eiweiss mit dem Schneebesen oder Handmixer steif schlagen und gleichzeitig den Zucker langsam einrieseln lassen - **Ein Drittel** - dieser Eiweissmasse vorsichtig unter die Eier-Quark-Masse mischen und - **erst dann** - das restliche Eiweiss mit dem Gummischaber vorsichtig unterheben.

Soufflémasse in die Form füllen, Oberfläche glattstreichen und mit dem Daumen die restliche Butter-Zucker-Mischung am Rand der Form lösen, damit das Soufflé besser aufgehen kann.

Die Form auf das Backblech stellen, ca. 1 Liter - **heisses Wasser** - in das Backblech giessen und Backofentüre sofort schliessen. Das Soufflé bei 200°C während ungefähr 25-30 Minuten backen. Das Soufflé zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und mit der Mangosauce servieren.