

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“  
Montag, 16. Februar 2015**



**Menue**

**Fasnacht**

**Topinambur-Süppchen**



**Sellerie-Karotten-Frikadellen**



**Zanderfilets mit Safransauce  
und Petersilienkartoffeln**



**Süsser Mango-Crêpe-Kuchen**

# Topinambur-Süppchen

## Zutaten (4 Portionen):

500 g Topinambur  
(geschält, in Stücke geschnitten)  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 kleine Karotte  
¼ Knolle Sellerie  
½ Lauchstängel  
2 EL Butter zum Dämpfen  
5 dl Gemüsebouillon  
1,8 dl Vollrahm, flaumig geschlagen  
1 Prise Muskatnuss  
Salz und Pfeffer nach Belieben  
Garnitur:  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
1 dl Vollrahm, flaumig geschlagen



Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden

Butter in einem Topf erhitzen, alles unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten.

Mit der Hälfte der Gemüsebouillon ablöschen und ca. 15-20 Minuten leise köcheln lassen

Die restliche Bouillon dazugeben, nochmals aufkochen und pürieren.

Mit Muskatnuss und Salz sowie Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit einem Klacks Rahm und Petersilie garnieren.

# Sellerie-Karotten-Frikadellen

## Zutaten (4 Portionen):

1 kleiner Knollensellerie  
3 Karotten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL geriebene Mandeln  
1 Bund Dill  
2 Eier  
2 Prisen Muskat  
Öl zum Backen  
Salz und Pfeffer



**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Knollensellerie und Karotten schälen und raspeln, Zwiebeln abziehen, fein hacken und den Knoblauch abziehen.

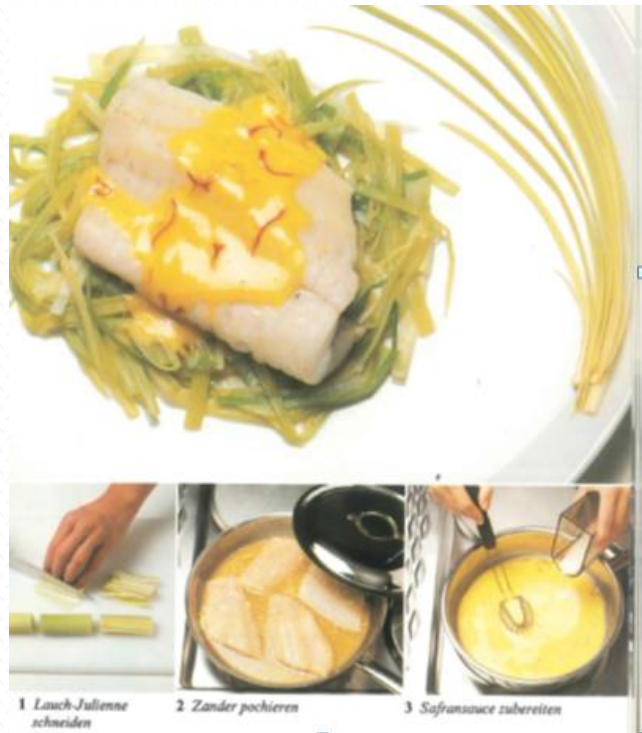
Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Sellerie und Karotten kurz mitdünsten und die Pfanne vom Herd nehmen.

Eier aufschlagen, Knoblauch dazupressen, Dill, geriebene Mandeln und gedünstetes Gemüse dazugeben, alles gut vermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Zu Frikadellen formen, 2 EL Öl erhitzen, die Bratlinge darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten, bis alle Frikadellen gebraten sind.

### Zutaten (4 Portionen):

4 grosse Zanderfilets (je ca. 150 g)  
6 dl Gemüsebouillon  
400 -500 g Lauch, nur zarte Teile  
1 dl Gemüsekochflüssigkeit  
2 dl trockener Weisswein  
Pfeffer aus der Mühle  
¼ Teelöffel Salz  
1 Schalotte, fein gehackt  
Safransauce  
abgesiebte Pochierflüssigkeit  
2 EL trockener Vermouth  
(Noilly Prat)  
einige Safranfäden \*  
1 - 1 ½ dl Doppelrahm  
wenig Salz  
wenig Pfeffer aus der Mühle



Zanderfilets allfällige Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann Filets quer halbieren. In Gemüsebouillon aufkochen.

Lauch in 4 cm lange Stücke, diese in feine Längsstreifen schneiden (Bild 1), ca. 5 Minuten in der Bouillon knapp weich kochen, herausnehmen, abtropfen, zugedeckt warm stellen

Gemüsekochflüssigkeit, Weisswein, Pfeffer, Salz und Schalotten alles in einer weiten Pfanne (Bratpfanne) aufkochen, Pfanne vom Feuer ziehen, Hitze reduzieren, Zanderfilets in die Flüssigkeit legen, zugedeckt, je nach Dicke der Filets, 5 -7 Minuten knapp unter

dem Siedepunkt ziehen lassen (pochieren) Filets herausnehmen, zugedeckt warm stellen, Pochierflüssigkeit absieben

#### *Safransauce:*

Pochierflüssigkeit und Vermouth in derselben Pfanne aufkochen, dann bis auf ca. 4 Esslöffel einkochen. Safranfäden, Doppelrahm zugeben, unter Rühren nur noch heiss werden, aber nicht mehr kochen lassen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Servieren: Lauch ohne Flüssigkeit auf vorgewärmte Teller anrichten. Fischfilets darauflegen, Sauce darüber giessen. Nach Belieben mit rohen Lauchstreifen garnieren.

#### Tips

Dünne Filet-Enden etwas überschlagen, damit die Filets gleichmässig garen.

\* Safranfäden sind in kleinsten Mengen in Drogerien oder Apotheken erhältlich. Ersatzweise 1 Messerspitze Safranpulver verwenden.

#### ***Dazu: Petersilienkartoffeln***

Rezept wie Butterkartoffeln jedoch zur geschmolzenen Butter 1 EL gehackte Petersilie begeben

ca. 500 g Kartoffeln

- Die Kartoffeln waschen, schälen, in gleich grosse, mundgerechte Würfel schneiden
- Auf kleiner Stufe ca. 10-15 Min in Wasser kochen
- Wenig salzen
- Kartoffeln trocken lassen
- 1 EL Butter in der Pfanne schmelzen, die Kartoffeln in die Pfanne geben, etwas mit der Butter verschwenken und in eine Schüssel geben
- 1 EL gehackte Petersilie begeben

# Süsser Mango-Crêpe-Kuchen

## Zutaten (Backblech von 33x30x3 cm):

- 1 Banane
- 1 Mango oder Persimon Kaki
- 2 Eier
- 2-3 TL Birnen- oder Apfeldicksaft
- 100 g Rahm
- 4 EL geriebene Mandeln
- 3 EL Kartoffel- oder Maisvollmehl  
(keine Stärke!)
- 50 ml Wasser
- 1 MSP Salz



Backofen auf 200 Grad vorheizen, ein eingeeöltes Kuchenblech ca. 20x30 cm oder hohe Backförmchen mit ca. 6 cm Durchmesser. Früchte schälen und in kleine Stücke schneiden, etwas 5x5 mm.

Eier mit einer Gabel gut schlagen, 1 Prise Salz darüber streuen, Dicksaft und Rahm begeben und verrühren und sofort in die Ei-Rahm-Mischung einrühren, die Früchte dazugeben.

Die Masse auf dem Kuchenblech oder in die Förmchen verteilen, die geriebenen Mandeln darüberstreuen. 10 Minuten nur auf Unterhitze backen, dann den Ofen auf Grill stellen und alles so lang überbacken, bis die Oberfläche braun ist.

### ***Variante Clafoutis:***

Eigelb und Eiweiss in zwei Tassen trennen. Mehl mit Apfelsaft und Eigelb verrühren, tropfenweise Rahm dazugeben, bis ein geschmeidiger Crêpeteig entsteht.

Eiweiss mit etwas Salz steif schlagen. Früchte mit dem Crêpeteig vermischen, Eiweiss unterheben. Dann wie unter 3 weiter.