

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“
Montag, 12. September 2016**

Herbstvorgeschmack

Menue

Merlan auf Linsensalat

**Schweinsfiletmedaillons im Parmaschinkenmantel
mit Steinpilz-Gorgonzola-Sauce**

Kokos-Crêpes mit Brombeeren

Merlan auf Linsensalat



Zutaten

Für 4 Personen

12 **Merlanfilets** ohne Haut (je ca. 50 g)

0.5 TL Salz

Wenig Pfeffer

5 dl Wasser

200 g rote Linsen

0.5 TL Salz

Kräuter-Vinaigrette

0.5 dl trockener weisser Vermouth (z.B. Noilly Prat)

1.5 dl Weisswein

1.5 dl Gemüsebouillon

3 EL Rapsöl

1 Scharlotte, fein gehackt

3 EL Dill, fein gehackt

0.3 TL Salz

wenig Pfeffer (aus der Mühle)

3 Zwergli-Lattiche, geviertelt

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

1. Allfällige Gräten der Filets mit einer Pinzette entfernen.
 2. Filets würzen, aufrollen, zugedeckt beiseite stellen
 3. Wasser in einer Pfanne aufkochen, Linsen beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. fertig köcheln
 4. Fischröllchen auf die Linsen legen, zugedeckt ca. 5 Min. fertig köcheln
-
-

Kräuter-Vinaigrette

5. Vermouth, Weisswein und Bouillon in einer Pfanne auf 1 ½ dl einkochen. Pfanne von der Platte nehmen
6. Rapsöl und alle Zutaten bis und mit Dill in die Pfanne geben, verrühren, Sauce würzen. Vinaigrette nur noch warm werden lassen
7. Servieren:
Je drei Lattichviertel auf einem Teller anrichten, Linsen in die Tellermitte geben und je drei Fischröllchen darauflegen. Mit lauwärmer Vinaigrette beträufeln

Schweinsfiletmedaillons im Parmaschinken-Mantel mit Steinpilz-Gorgonzola-Sauce

Zutaten (4 Portionen):

8 Schweinsfiletmedaillon, ca. 3 cm dick
8 Scheiben Parmaschinken
2 EL Dijon-Senf
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Handvoll getrocknete Steinpilze
2 dl Weisswein
200g Vollrahm oder Saucenrahm
100g Rahmgorgonzola
Pflanzencreme zum Anbraten
1 -2 TL Bouillonpulver
Salz und Pfeffer
Peterli (kleingehackt, zum Garnieren)

Steinpilze in einer Schüssel mit heissem Wasser übergiessen und ca. 30 min einweichen. Dann aus der Flüssigkeit nehmen und in feine Würfelchen schneiden. Flüssigkeit aufbewahren.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Auf einem Teller den Senf verstreichen, Medaillons drauflegen, leicht salzen und pfeffern. Dann umdrehen und wiederholen, sodass beide Seiten mit Senf bedeckt und gewürzt sind. Jedes Medaillon in eine Scheibe Parmaschinken wickeln. In Pflanzencreme anbraten bis der Schinken schön goldig ist, herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen.

Im verbliebenen Fett die Zwiebeln anschwitzen, die fein gewürfelten Steinpilze dazugeben, mit Weisswein ablöschen. Den Weisswein kurz verdampfen lassen, dann Steinpilzflüssigkeit sowie den Vollrahm oder Saucenrahm dazu giessen und etwas einkochen lassen. Mit Bouillonpulver abschmecken. Den klein geschnittenen Gorgonzola in der Sauce schmelzen lassen.

Die Medaillons mit dem ausgetretenen Saft zurück in die eingekochte Sauce geben und bei milder Hitze ca. 10-15 min gar ziehen lassen.

Mit etwas klein gehacktem Peterli bestreut servieren

Gemüserisotto

Zutaten (4 Portionen):

1 Knoblauchzehe
2 EL Gemüsebouillon
1 Zwiebel
2 EL Cashewkerne
2 EL Olivenöl
100g Reis
1 dl Weisswein
1/2 Kohlrabi
100 g Erbsli
1 mittelgrosses Rübli
1 Bund Peterli
100g Parmesan (gerieben)
Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Bouillon in ca. 1 ¼ l Wasser auflösen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Cashewkerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin dünsten. Den Reis kurz zugeben. Wein zugeben und solange köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
Anschliessend Bouillon zugiessen bis der Reis bedeckt ist. Wenn die Bouillon aufgesogen ist, wieder weiter nachgiessen. Etwa 25 min. köcheln.

Broccoli waschen und teilen. Kohlrabi schälen und in Stäbli schneiden. Erbsli dazu geben.
Gemüse etwa 10 min vor Ende der Garzeit unter den Reis geben.

Peterli waschen und fein hacken. Parmesan, Peterli und 1 EL Öl zu dem Risotto geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die gerösteten Cashewkerne dazugeben.

Kokos-Crêpes mit Brombeeren



Zutaten:

Für 6 Personen (12 Crêpes)

75 g Mehl

½ Teelöffel Salz

1 EL Zucker

1 ½ Dosen Kokosnuss-Extrakt (ca. 260 g)

2 Eier

½ Teelöffel Sesamöl

25 g Butter

Füllung:

500 g Brombeeren

2 EL Zucker

Pfeffer aus der Mühle

12 kleine Kugeln Glace

Mövenpick Glace: Crème d'Or Kokos mit Schokoladensauce (ca. 300 g)

Zubereitung

1. Für die Crêpes Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Gut 1 dl Kokosnuss-Extrakt begeben und mit dem Mehl anrühren. Den Rest nach und nach daruntermischen. Eier und Sesamöl verquirlen, beifügen und glattrühren. Den Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Brombeeren mit Zucker und wenig Pfeffer sorgfältig mischen und ca. 1 Stunde marinieren.
3. Aus dem Crêpes-Teig 12 kleine Crêpes ausbacken:
In einer kleinen, beschichteten Bratpfanne wenig Butter schmelzen. Etwas Crêpes-Teig bei Stiel einlaufen lassen, die Pfanne so kippen, dass sich der Teig über den ganzen Pfannenboden gleichmässig verteilt. Crêpes auf beiden Seiten goldbraun backen.
Zugedeckt warmstellen.
4. Die Brombeeren in die Crêpes verteilen. Die Crêpes nach Belieben falten. Je 2 Crêpes und eine Kugel Glace auf Teller anrichten und sofort servieren.