

Hobbyköche „Freiämter Chuchi Wohlen“ Montag, 12. Februar 2018



Pilzrisotto



**Geflügelbrüstchen mit Kräutern an Weissweinsauce
und Lauchgemüse**



Orangensuppe mit Pistazien und Pinienkernen

Pilzrisotto

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Besonderes:



Zutaten

10 g Butter
1 St Schalotte
150 g Risottoreis
2.5 dl braune Hühnerbouillon
0.25 dl Doppelrahm

Sauce:

10 g Butter
1 t Schalotte, gewürfelt
350 g frische Waldpilze, gerüstet
In feine Scheiben geschnitten
1 TL Weissmehl
0.5 dl Madeirawein
1.5 dl Kalbsbouillon
1 dl Doppelrahm
½ TL Zitronensaft

40 g frische Totentrompeten
40 g Parmesankäse, gerieben

2 EL Champagner
2 EL Schnittlauch

Tipp

- Das Risotto wird nicht einfach serviert. Auf das Risotto wird gewartet!

Zubereitung

Butter und **Schalotte** in einer flachen Pfanne andünsten
Risottoreis beifügen und wahren 3 Minuten mit einem Holzlöffel umrühren
Hühnerbouillon beifügen und bei sanfter Hitze unter stetem Rühren während 10 Minuten kochen lassen
Den **Reis** aus der Pfanne nehmen und zum Auskühlen auf ein Blech streichen

Sauce:

Butter und **Schalotte** in einer Bratpfanne andünsten. Die **Waldpilze** beifügen und bei schwacher Hitze weich dünsten
Die **Pilze** mit **Mehl** bestäuben und umrühren.
Den **Madeira** beifügen und einreduzieren lassen, dann die **Bouillon** dazugeben und fast einreduzieren lassen. Den **Doppelrahm** einrühren und zur Hälfte einkochen. Mit **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und vom Herd nehmen
Kurz vor dem Servieren den **Reis** in die Pfanne zurückgeben. Die Sauce beifügen und bei schwacher Hitze gut rührend während 6 bis 8 Minuten unter Zugabe der restlichen **Bouillon** kochen lassen
Die **Totentrompeten** unter den **Reis** mischen, anschliessend den **Parmesan** und je nach Wunsch den **Doppelrahm** beifügen. Zuletzt **Champagner** und **Schnittlauch** darunterziehen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Sofort servieren.

Geflügelbrüstchen mit Kräutern an Weissweinsauce und Lauchbeilage

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Besonderes:



Mise en place

2	St	kleine Karotte
2	St	kleiner Lauch Gemischte Kräuter
2	St	Schalotte
1	St	Knoblauchzehe Butter
4	St	Geflügelbrüstchen à ca. 130 g Gewürzmischung
2	CL	Butter
4	EL	trockener Vermouth
1	dl	Weisswein
1	dl	Hühnerbouillon
8	EL	Doppelrahm
		Salz
		Curry
		Cayenne
		Koriander
		Zitronensaft

Zubereitung

Karotte, Lauch und **Sellerie** in Brunoise schneiden, total 100 g
Gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Basilikum, Kerbel und Thymian) in Blättchen zupfen bzw. kleinschneiden. Eine Tasse voll ist richtig. **Schalotte** und **Knoblauch** feinwürfeln
Gratinform grosszügig mit **Butter** auspinseln, mit **Kräutern** sowie der feingeschnittenen **Schalotte** und dem **Knoblauch** austreuen.
Den Backofen auf 250° vorheizen
Die **Brüstchen** auf der Hautseite mit der **Gewürzmischung** würzen, mit der Hautseite – *nach oben* - auf das **Kräuterbett** legen, mit wenig flüssiger **Butter** beträufeln und die Form – *in die Mitte* – des heissen Backofens schieben, wo sie während ca. 6-8 min belassen wird.
Die **Brunoise** in einer Sauteuse in der aufschäumenden **Butter** kurz anziehen. Mit **Vermouth** und **Weisswein** ablöschen und auf die Hälfte reduzieren, mit **Bouillon** auffüllen und sirupartig einkochen lassen. **Rahm** zufügen, Sauteuse vom Herd ziehen und die Sauce vorsichtig mit **Salz**, einer Spur **Curry**, einem Hauch **Cayenne**, **Koriander** aus der Mühle und ein paar Tropfen **Zitronensaft** würzen.
Von den **Brüstchen** die Haut abziehen. Das Fleisch quer zur Brust in Scheiben schneiden, auf grosse Teller legen, die **Kräuter** über das Fleisch verteilen und alles mit der heissen Sauce umgiessen.

Tipp

- Eine schnelle Küche, die auch noch fein sein soll, stellt Ansprüche an die organisatorischen Fähigkeiten. Die Arbeit wird erleichtert, wenn der ‚Mise en place‘ vorbereitet ist!

Lauchgemüse

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Besonderes:
-



Mise en place

		Butter
1	St	Zwiebel, gehackt
600	g	Lauch, längs halbiert, gewaschen und abgetropft, in Streifen geschnitten
½	dl	Weisswein
½		Würfel Hühnerbouillon
½	dl	Rahm
		Salz
		Mehl

Zubereitung

Zwiebel in der heissen **Butter** andünsten.

Lauch begeben, mitdünsten.

Mit **Weisswein** ablöschen. **Bouillon** begeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5-10 Minuten garen.

Von der Platte ziehen, **Rahm** darunterühren, **salzen**, servieren.

Um die Flüssigkeit zu binden, 1 EL **Mehl** über den angedünsteten Lauch streuen.

Tipp

-

Orangensuppe mit Pistazien und Pinienkernen

Kombiniert mit selbstgemachten kandierten Orangenjulienne

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 250 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Besonderes:

-



Mise en place

8	St	Orangen
100	g	Zucker
6	EL	Grand-Marnier
2	EL	Pistazien
2	EL	Pinienkerne
2	EL	kandierte Orangen-Julienne

Orangenjulienne (der Rest ist Vorrat!)

8	St	Orangen
		Wasser
250	g	Zucker
½	lt	Wasser

Tipp

-

Zubereitung

Orangen über Sieb filetieren, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen.

Zucker in einer Sauteuse bei – **mittlerer Hitze** – goldbraun caramolisieren, mit dem aufgefangenen **Orangensaft** (0.75 dl) ablöschen und so lange kochen lassen, bis der **Zucker** vollständig aufgelöst ist. **Grand-Marnier** zufügen. Die Sauce in tiefe heiße Teller verteilen und die **Orangenfilets** in der Sauce durchziehen lassen.

Pistazien und **Pinienkerne** in einer trockenen beschichteten Pfanne rösten und über die **Orangen** verteilen, Kandierte **Orangenjulienne** über die Suppe verteilen

Mit Sparschäler die Haut abschälen (Achtung: wenn möglich ohne weisse Haut)

Die **Orangenschalen** in feinste Julienne schneiden und kurz in kochendem **Wasser** blanchieren (allfällige Chemie wird so eliminiert). **Zucker** und **Wasser** in einer Sauteuse aufkochen lassen, die **Orangestreifen** zufügen und auf kleinstem Feuer während ca. 2 Stunden leise, sehr leise köcheln lassen, so dass die Reduktion nicht zu schnell vor sich geht, damit der **Zucker** nicht caramolisiert. Anschliessend die Julienne im **Sirup** auskühlen lassen und in ein gut verschliessbares Glas füllen.