

# 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<br>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** ausstreuen.  
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

1 St Butter  
600 g Zwiebel, gehackt  
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** daruntermischen, **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  |

### Zubereitung

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

**Zucker** in einer Sauteuse bei – **mittlerer Hitze** – goldbraun caramelisieren, 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 caramelisiert. Anschliessend die Julienne im **Sirup** auskühlen lassen und in ein gut verschliessbares Glas füllen.

### Tipp

-