

Hurni's

Menu vom 16. Januar 2008



***Pangasiusfilet im Sesammantel
auf Blattsalat***

***Teufels Curry
Poulet mit Ananas
Gepfefferte Bohnen
dazu Asiatische Nudeln und Reis***

Zitronen-Limoncello-Soufflé

Boner Christian

Pangasiusfilet im Sesammantel auf Salatbett

Zutaten:

2-3 Pangasiusfilet
Zitronenpfeffer
Salz
Sesamsamen
Olivenöl oder Bratbutter
Saisonblattsalat

Dressing:

Aceto-Balsamico
Salatkräuter
Gewürze
Olivenöl

Zubereitung

Pangasiusfilet mit Zitronenpfeffer und Salz würzen. Danach mit Sesamsamen beidseitig bestreuen und im Olivenöl (je Seite ca. 2 ½ Minuten) anbraten.
Salatbett mit Dressing auf Teller anrichten und mit Pangasiusfilet servieren.

Teufels Curry

Zubereitung: ca. 60 Min.

Zutaten:

- 750 g Schweinefleisch, in Stücke geschnitten
- 1 EL Weisswein-Essig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Öl
- 2 mittl. Rote Zwiebeln
- 1 TL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zucker
- 1 Stange Zimt
- 4 kl. rote Chilischoten (scharf)
- 1 EL Currypulver (scharf)
- ½ TL Turmeric (Kurkuma)
- 1 EL Lemongras
- 2 TL Fischsauce
- 1 dl Wasser
- 1 kl. Würfel Rindsbouillon

Zubereitung:

1. Schweinestücke, Essig und Sojasauce in Schüssel geben und 20 Min. marinieren, danach Flüssigkeit absieben und wegstellen.
2. Öl in Pfanne geben und Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Currypulver, Zucker, Zimt, Chilischoten, Turmeric und Lemongras begeben und unter kleiner Hitze rühren bis Zwiebeln weich sind. Schweinefleisch begeben und anbräunen (macht nichts wenn die Gewürze ein wenig anbrennen).
3. Rest der Zutaten und aufgehobene Flüssigkeit begeben und das ganze 30 Min. köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Dazu passen: Asiatische Nudeln (Mie)

Poulet mit Ananas

Zubereitung: ca. 30 Min.

Zutaten:

450 g **Pouletbrüstli**, in ca. 2 cm grossen Würfeln
2 EL **Öl** zum Anbraten

2 EL **Mehl**
1 TL Salz, wenig Pfeffer

2 dl Weisswein
1 Ananas, geschält, längs geviertelt, Strunk entfernt, ½ Ananas beiseite gelegt

1 TL milder Curry
wenig Zimt
50 g gesalzene Erdnüsse
2 EL dunkle Sultaninen

nach Bedarf Salz, Pfeffer

beiseite gelegte Ananas, quer in ca. 5 mm dicken Scheiben

Zubereitung:

in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen

Poulet portionenweise mit dem Mehl bestäuben und ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren.

Poulet würzen, zugedeckt beiseite stellen. Bratfett auftupfen

In dieselbe Pfanne giessen, Bratsatz lösen, aufkochen, auf die Hälfte einkochen

Rest in Stücke schneiden, fein pürieren (Mixer), begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln

darunterrühren

mit dem Poulet begeben, mischen, ca. 5 Min. weiterköcheln

würzen

auf Teller verteilen, Poulet mit Sauce darauf anrichten

Dazu passt: Reis

Gepfefferte Bohnen mit Kokosnussmilch

Zubereitung: ca. 20 Min.

Zutaten:

60 gr Butter
1 TL Senfkörner
1 Zwiebel
1 TL Ingwer
½ TL Cayenne Pfeffer
500 gr. grüne Bohnen
1 mittl. rote Paprika (kl. Stücke)
½ Tasse Wasser
1 kl. Dose Maiskörner
½ Tasse Kokosnussmilch
1 ½ EL Zitronensaft

Zubereitung

Butter erhitzen und Senfkörner begeben; 2 Minuten erwärmen.
Zwiebeln, Ingwer begeben und köcheln bis Zwiebeln weich sind.
Cayenne Pfeffer, Bohnen und Wasser begeben und ca. 3 Min. köcheln lassen.
Restliche Zutaten begeben und ca. 10 Minuten köcheln (bis Bohnen weich sind).

Zitronen-Limoncello-Soufflé

Ergibt 6-8 Portionen

Zutaten:

4 Eigelb
50 g Zucker (1)
2 Eiweiss
50 g Zucker (2)
1½ dl Rahm
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
3 Esslöffel Zitronensaft
4 Esslöffel Limoncello (Zitronenlikör
nach Belieben Limoncello, Zitronen-
scheiben und Minzblättchen für die
Garnitur

Zubereitung:

(1) Aus doppelt gefaltetem Backpapier 8 lange, etwa 10 cm breite Streifen vorbereiten. Mit diesen Streifen 8 Soufflé-Portionenformen umlegen, sodass sie einen überstehenden Rand bilden. Die Streifen mit Küchenschnur festbinden oder oben mit Büroklammern befestigen. Auf diese Weise können die Förmchen später über ihren freien Rand hinaus gefüllt werden, was beim Servieren dekorativ aussieht. Die vorbereiteten Förmchen in den Tiefkühler stellen
* oder Einweg-Trinkbecher verwenden.

(2) Das Eigelb mit dem Zucker (1) während 8-10 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen.

(3) Die Eiweiss steifschlagen. Dann löffelweise unter Weiterschlagen den Zucker (2) dazugeben und die Masse so lange weiterschlagen, bis sie schön glänzend und sehr fest ist.

(4) Den Rahm steifschlagen.

(5) Zuerst Zitronenschale und -saft sowie Limoncello unter die Eicreme rühren, dann den Rahm und zuletzt den Eischnee sorgfältig unterziehen. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

(6) Vor dem Servieren die Manschetten entfernen. Nach Belieben mit einem Löffel aus dem Soufflé eine kleine Vertiefung ausstechen und diese mit etwas Limoncello füllen. Die Eissoufflés mit Zitronenscheibe und Minze garnieren und sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

3-4 Portionen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Rahm verwenden. Insgesamt bekommt man aber etwas weniger Masse da sich kleinere Einheiten schlechter aufschlagen lassen. Die Soufflés sind gut verpackt im Tiefkühler bis 2 Monate haltbar.

Zopf Surprise

Apérogebäck
Ergibt ca. 20 Stück

Zutaten:

TEIG

750 g Zopf- oder Weissmehl
2 ½ TL Salz*
¾ Würfel Hefe (ca. 30 g), zerbröckelt
1 TL Zucker
90 g Butter, in Stücken, weich
ca. 5 dl Milch, lauwarm

Oder Zopf-Rezept wie gewohnt mit 1 kg Mehl und dabei Mengen für die Füllung etwas erhöhen.

FÜLLUNG

180 G Crème fraîche
2 Prisen Salz*
wenig Muskat*
100g milder Gruyère, grob gerieben
150 g Bündnerfleisch in Tranchen
75 g geröstete, gesalzene Pistazien
geschält, grob gehackt (oder Baumnüsse)

Vor- und Zubereitungszeit

Ca. 1 Stunde
Aufgehen lassen: ca. 2 Stunden
Backen: ca. 45 Minuten

Zubereitung:

TEIG: Mehl und alle Zutaten bis und mit Zucker in einer Schüssel mischen. Butter und Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 ½ Std. auf doppelte aufgehen lassen.

FÜLLUNG: Teig auf wenig Mehl rechteckig (ca. 40x50 cm) auswallen, quer halbieren. Crème fraîche würzen. Teigstücke damit bestreichen, Käse darüberstreuen, Bündnerfleisch darauf verteilen, mit Pistazien oder Baumnüssen bestreuen.

Formen: Teigstücke aufrollen. Die beiden Rollen verdrehen (übereinander). Enden mit wenig Wasser bestreichen, gut zusammendrücken. Zopf diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Ei bestreichen. Nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen, nochmals mit Ei bestreichen.

Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Lauwarm oder kalt servieren.