

Männerkochclub

Seedorf

12.März 2003

Menu

*

Seeteufelfilet auf Tomaten
Wildreis

*

Lauchsuppe

*

Schweinsfilet mit Apfel-Calvados-Sauce
Sellerie-Kartoffelpurée
Vichy-Karotten
Fenchel Milanese
Kopfsalat an Yoghurtsauce

*

Vollkornbiscuit-Roulade mit
Apfel-Zitronen-Quark-Füllung

Seeteufelfilets auf Tomaten

Zutaten:

240g Seeteufelfilets (Baudroie)

Etwas Bratbutter

Tomatengemüse:

400g reife Fleischtomaten

Etwas Olivenöl

1 kleine Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, in feinen Scheiben

1 Stengel Stangensellerie, in feine Würfel geschnitten

1 kleine gelbe Peperoni, in feine Würfel geschnitten

Etwas abgeriebene Zitronenschale

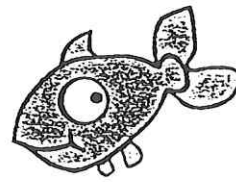
Etwas Weisswein

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

1 Bund Basilikum, fein geschnitten

4 schwarze Oliven

Einige Basilikumblättchen, Pfeffer aus der Mühle für die Garnitur



- Vorbereiten: Den Ofen auf 60 Grad vorheizen. 4 grosse Teller vorwärmen.
- Zubereitung:
 - Für das Tomatengemüse die Tomaten schälen (kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser tauchen, die Schale abziehen) und entkernen. Die Tomaten würfeln.
 - Die Fischfilets in 4 Stücke schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, in der Bratbutter beidseitig kurz braten. Auf eine Platte geben und im Backofen bei 60 Grad warmhalten.
 - Wenig Olivenöl in einer Bratpfanne erwärmen, die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und andämpfen. Stangensellerie und Peperoni zugeben und kurz mitdämpfen. Die abgeriebene Zitronenschale und den Weisswein zugeben, 20-30 Minuten offen köcheln lassen. Die Tomatenwürfel begeben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Basilikum und die Oliven begeben.
 - Die Tomatensauce auf 4 Tellern verteilen, den Fisch darauflegen und mit Pfeffer aus der Mühle und Basilikumblättern garnieren.

Wildreis

Zutaten:

60 g Wildreis

Ca. 1 Liter Salzwasser oder Gemüsebouillon

- Zubereitung:
 - Das Salzwasser aufkochen lassen, Reis begeben und 15-20 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen. Den Reis abgiessen, abtropfen lassen und evtl. mit etwas Butter verfeinern. Mit den Seeteufelfilets servieren.

Rezept: Tip Topf

Lauchsuppe

Zutaten:

200g Lauch, fein geschnitten
Etwas Butter oder Olivenöl
1 Liter fettfreie Bouillon
Etwas Rahm oder Halbrahm
Salz, Pfeffer, Muskat

- Vorbereitung: 4 Suppentassen vorwärmen.
- Zubereitung:
Den Lauch in wenig Butter andämpfen, mit der Bouillon ablöschen.
Etwa ½ Stunde kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Rahm darunterziehen und alles mit dem Mixer gut pürieren. In 4 vorgewärmten Suppentassen servieren.

Hauptgang:

Schweinsfilet mit Äpfeln an Calvadossauce

Zutaten:

1 Schweinsfilet, ca. 400g
2 EL Sojasauce
4 EL trockener Sherry
Etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Apfel
Etwas Zitronensaft
20g Butter
1/4l Kalbsfond
50ml Calvados
2 EL Vollrahm
Etwas Butter



- Vorbereitung: Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. 4 grosse Teller vorwärmen.
- Zubereitung:
Die Sojasauce mit dem Sherry mischen, das Schweinsfilet damit bestreichen und eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
Das Olivenöl erhitzen und das marinierte Filet rundum anbraten. Dann auf eine Platte geben und im Ofen bei 80 Grad etwa 30 Minuten ziehen lassen.
Inzwischen den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In Schnitze schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Apfelschnitze dazugeben, dünsten. Mit 50ml Kalbsfond ablöschen und beiseite stellen.
Den restlichen Kalbsfond und den Calvados in einem Pfännchen zur Hälfte einkochen lassen. Den Vollrahm einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Beiseite stellen.
Vor dem Servieren die Apfelschnitze nochmals erwärmen und die Sauce wieder aufkochen. Etwas Butter in kleinen Stückchen in die Sauce ziehen und mit Salz, Pfeffer und eventuell wenig Zitronensaft abschmecken.
Das Schweinsfilet in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce überziehen und mit den Apfelschnitzen garnieren.

Sellerie-Kartoffelpuree

Zutaten:

400g Knollensellerie
240g Kartoffeln
1 Bund Petersilie, fein gehackt
50g Vollrahm, evtl. etwas mehr
Etwas Butter
Salz, Pfeffer

▪ Zubereitung:

Knollensellerie und Kartoffeln schälen und in gleichmässige Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen (oder im Dampfkochtopf kurz dämpfen). Salzwasser abschütten, das Gemüse auf der ausgeschalteten Herdplatte trocken dämpfen. Den Rahm mit wenig Butter aufkochen. Sellerie und Kartoffeln direkt durchs Passevite in die heisse Flüssigkeit drücken. Petersilie begeben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schweinsfilet servieren.

Rezept: Fleisch sanft garen

Vichy-Karotten

Zutaten:

600g Rüebliceiben
½ Zwiebel, fein gehackt
Wenig Butter
Mineralwasser oder Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

▪ Zubereitung:

Die Zwiebelstückchen in wenig Butter anziehen, die Rüebliceiben dazugeben und kurz mitdämpfen. Mit Vichy-Mineralwasser oder normalem Hahnenwasser ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schweinsfilet servieren.

Fenchel milanese

Zutaten:

4 Fenchelknollen, halbiert
Etwas Öl
Wenig Fenchelkraut
½ TL Salz
2 EL Reibkäse

- Vorbereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Zubereitung:
Etwas Öl in einem Dampfkochtopf erhitzen, Fenchel und Fenchelkraut dazu geben und mit Salz würzen. Auf kleiner Stufe 20-30 Minuten dämpfen. Den Fenchel auf eine ofenfeste Platte mit der Wölbung nach oben legen, mit dem Reibkäse überstreuen und einige Minuten im Backofen gratinieren. Zum Schweinsfilet servieren.

Kopfsalat an Joghurtsauce

Zutaten:

160g Kopfsalat
2 EL Joghurt Nature
1 EL Bouillon fettfrei
3 EL Kräuternessig
Frische Kräuter nach Belieben

- Zubereitung:
Salat waschen und in kleine Stücke schneiden oder reissen.
Für die Sauce den Joghurt mit Bouillon und dem Essig gut verrühren, evtl. gehackte Kräuter darunter ziehen.
Den Salat in 4 Schälchen anrichten und mit der Sauce beträufeln.



Dessert:

Vollkornbisquitroulade mit Apfel-Zitronenquarkfüllung

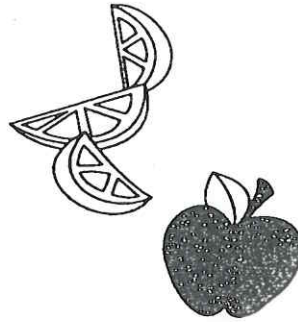
(6Stk. à 10g KH)

Zutaten:

5 Eigelb
1 EL heisses Wasser
5g Assugrinpulver
30g Vollkornmehl
30g Weissmehl
5 Eiweiss, mit 1 Prise Salz zu Schnee geschlagen

Füllung:

125g Magerquark
25g Zitronensaft
100g Apfel, geraffelt
Assugrin flüssig
Einige Blättchen Pfefferminze, 1 kleiner rotschaliger Apfel zum Garnieren



- Vorbereitung: Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Zubereitung:
Eigelb und Assugrinpulver zusammen schäumig schlagen, das heisse Wasser langsam zugeben. Vollkornmehl, Weissmehl und Salz zugeben und gut mischen. Den Eischnee sorgfältig darunter ziehen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen und bei 220 Grad ca. 10 Minuten backen.
Für die Füllung Magerquark, Zitronensaft und den geraffelten Apfel mischen, evtl. mit etwas Assugrin flüssig süssen. Auf das erkaltete Vollkornbisquit geben und sorgfältig einrollen, die Roulade ½ Stunde in den Kühlschrank stellen.
Dann in 6 Stücke schneiden und auf kleinen Desserttellern anrichten. Mit einem Pfefferminzblatt und einem kleinen Apfelschnitz (mit Zitrone beträufelt) garnieren.

Pro Person enthält das Menu:

2 BW
2 GW
1 OW
- MW
3 EW
ca. 1/3 FW