



Kochen vom 4. Juni 2014, Tisch 3

Bouillabaisse au four

Für 4-6 Portionen

- 2 Fenchel, klein
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Rüebli, gross
- 0.5 Sellerieknolle, klein
- 2 Knoblauchzehen
- 4.5 Esslöffel Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Stieltomaten, mittelgross
- 0.5 dl Noilly Prat
- 1 dl Weisswein
- 6 dl Gemüsebouillon
- 1 Briefchen Safran
- 700 g Fischfilets, gemischt, (z.B. Seeteufel, St-Pierre, Knurrhahn, Lachs, usw.)

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Schönes Fenchelgrün auf die Seite legen. Stiel- und Strunkansatz der Fenchel leicht zurückschneiden, dann die Knollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und das Grün so abschneiden, dass ein Stück von etwa 3 cm an der weissen Zwiebelknolle verbleibt. Die Zwiebeln der Länge nach halbieren. Restliches schönes Grün beiseitelegen. Die Rüebli und den Sellerie schälen. Die Rüebli schräg in Scheiben, den Sellerie in Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

3 Das Olivenöl in eine ofenfeste Pfanne geben. Alle vorbereiteten Zutaten hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles sorgfältig mischen, sodass das Gemüse mit Olivenöl überzogen ist.

4 Das Gemüse im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten backen.

5 Inzwischen den Stielansatz der Tomaten herausschneiden und die Früchte in gut 1 cm dicke Schnitze schneiden.

6 In einer kleinen Pfanne Noilly Prat, Weisswein, Gemüsebouillon und Safran aufkochen.

7 Nach 20 Minuten Backzeit die Tomaten sowie die kochend heisse Safranbouillon zum Gemüse geben. Alles nochmals 10 Minuten garen.

8 Inzwischen den Fisch kurz kalt spülen, mit Küchenpapier trockentupfen und wenn nötig Gräten entfernen. Den Fisch in etwa 2 cm breite Streifen bzw. Stücke schneiden. Sparsam mit Pfeffer würzen.

9 Den Fisch auf das Gemüse legen und 10 Minuten mitgaren. Nach der Hälfte der Zeit mit etwas Sud übergiessen.

10 Das Fenchelgrün hacken. Die Frühlingszwiebelröhrchen fein schneiden. Beides vor dem Servieren über die Bouillabaisse streuen.

Als Beilage passen in Scheiben geschnittenes und geröstetes Pariserbrot sowie Knoblauch.



Kochen vom 4. Juni 2014, Tisch 3

Magret de canard à l'orange

Für 4 Portionen

Entenbrust:

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Honig
- 15 g Butter
- etwa 4 EL Orangenlikör

Orangensoße:

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Be..Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Honig

Entenbrust:

Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und etwa 6 Min. braten. Die Filets dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls etwa 6 Min. braten. Kurz vor Beendigung der Bratzeit die Haut der Entenbrustfilets mit Hilfe eines Backpinsels mit Honig bestreichen und Butter dazugeben. Die Entenbrüste mit Orangenlikör übergießen, aus dem Bratensatz nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zugedeckt warm stellen.

Orangensosse:

Orange heiß waschen, trocken reiben, *dünn* schälen und die Schale in sehr feine Streifen schneiden oder mit einem Fadenschneider oder Zestenreisser dünn abziehen. Die Orange halbieren und auspressen.

Von dem Bratensatz evtl. das Fett mit einem Löffel abnehmen (entfetten) oder abgießen, Orangensaft und -schale zu dem Bratensatz geben und loskochen. Crème fraîche unterrühren und zum Kochen bringen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, evtl. ausgetretenen Bratensaft von den Entenbrustfilets unterrühren. Die Soße zu den Filets reichen.

Sie können die Entenbrüste mit Orangenlikör flambieren. Dazu 5 EL Orangenlikör in einem Pfännchen erwärmen, anzünden und über die Entenbrüste geben.



Kochen vom 4. Juni 2014, Tisch 3

Pommes Duchesse

Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffel(n), mehlig kochend, in kleinere Würfel geschnitten
- Salz
- 50 g Butter
- 2 Eigelb
- 2 Pr. Muskat, frisch gerieben
- 1 EL Wasser

Kartoffeln in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen, abgießen, etwas ausdampfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken. Diese Masse in leicht warmem Zustand mit der Butter, einem Eigelb und Muskat gut mischen.

Alles in einen Spritzbeutel füllen und mit der großen sternförmigen Öffnung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech Rosetten drücken. Das zweite Eigelb mit etwas Wasser mischen und jede Kartoffelrosette damit einpinseln. Im 175° heißen Ofen ungefähr 10 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldgelb geworden sind.

Brocolis sautés aux amandes

Für 4 Portionen

- 500 g Brokkoli
- 1 EL Butter
- 1 EL Mandel(n), gehackt
- Salz
- Muskat

Brokkoli putzen und die Röschen blanchieren. In Eiswasser abkühlen und wieder trocknen. Später in einer Pfanne die Mandeln in der Butter angehen lassen und den Brokkoli mit etwas Wasser wieder darin erhitzen. Mit Salz und Muskat würzen.



Kochen vom 4. Juni 2014, Tisch 3

Ile flottante

Für 4-6 Portionen

Für die Vanillesauce

- 300 ml Milch
- 300 ml Schlagsahne mindestens 30 % Fettgehalt
- 1 Vanilleschote
- 5 Eigelbe
- 100 g Zucker
- Zucker zum Bestreuen

Für die Nocken

- 4 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 25 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ½ l Milch

Außerdem

- 2 EL geröstete, geschälte Mandelblättchen

Die Milch und die Sahne mit der Vanilleschote und dem ausgekratzten Mark verrühren und aufkochen lassen. Von der Herdplatte ziehen und leicht abkühlen lassen. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel weiß-cremig schlagen. Die warme Sahne-Milch in einem dünnen Strahl langsam in die Eigelbcreme rühren, alles zurück in den Topf gießen und auf kleinster Flamme unter ständigem Rühren zur Sauce aufschlagen, auf keinen Fall kochen lassen. Die Vanillesauce in eine Sauciere füllen, abkühlen lassen, dabei die Oberfläche dünn mit Zucker bestreuen, damit sich keine Haut bildet.

Für die Eischneenocken das Eiweiß mit dem Zitronensaft sehr steif schlagen, dabei 25 g Zucker und den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Milch in einem breiten Topf unter Rühren aufkochen lassen. Mit zwei Suppenlöffeln vom Eischnee Nocken abstechen und in die nicht mehr kochende Milch setzen. Von jeder Seite in 3 Minuten gar ziehen lassen. Die Schnee-Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf ein Küchentuch setzen. Die Vanillesauce auf Schälchen verteilen, die Schnee-Eier darauf anrichten und mit Mandelblättchen bestreut servieren.