



**KOCHABEND**  
**2. April 2014**  
**Tisch 1**

*Französische Zwiebelsuppe*

*Jakobsmuscheln an Safransauce*

*Coq au Vin*

*Quark-Soufflé mit Zitrusfrüchte-Ragout*



Tisch 1

# Französische Zwiebelsuppe



Dieses Bild wurde hochgeladen von CK-User Paquenita

## Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben	Weissbrot (oder Toastscheiben)
500 g	Zwiebeln
2 Zehe/n	Knoblauch
40 g	Butter
20 g	Mehl
1 Liter	Fleischbrühe
¼ Liter	Weisswein
100 g	Käse (geriebener Hartkäse)
	Salz und schwarzer Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb rösten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen.

Mit der Brühe und dem Weißwein auffüllen. Umrühren.

20 Minuten bei kleiner Wärmestufe kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.


Die entrindeten Weissbrotscheiben kräftig tosten. In eine feuerfeste Form legen. Die Suppe darauf gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Sofort in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen (230 Grad), bis der Käse geschmolzen ist.

Suppe aus dem Ofen nehmen und sofort

## ***Jakobsmuscheln an Safransauce***

Auf dem Jakobsweg (christl. Pilgerpfad) zeigt diese köstliche Muschel den Weg. Die leckere Safran-Sosse stippen die Franzosen bis zum letzten Tropfen mit Baguette auf!

15 Jakobsmuscheln	
3 Schalotten	
50 g Butter	
Salz Pfeffer	
8 EL Pernod 250 ml Weißwein 350 ml Sahne 1,5 Briefchen gemahlener Safran (0,1 g), 1/2 Baguette	

### **Schritt 1**

- Jakobsmuscheln waschen (evtl. vorhandene Häutchen mit einem spitzen Messer entfernen), trockentupfen.
- Schalotten abziehen, fein würfeln.
- Jakobsmuscheln portionsweise in heißer Butter von jeder Seite 1 Minute braten, salzen, pfeffern.
- Herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte geben. Mit Alufolie abdecken.

### **Schritt 2**

- Schalotten im Bratfett andünsten
- Pernod und Wein zugießen, 2 Minuten kochen lassen. Sahne und Safran zugeben, ca. 7 Minuten einkochen lassen.
- Zwischendurch umrühren. Salzen, pfeffern. Jakobsmuscheln kurz darin erhitzen.
- Abschmecken. Nach Wunsch mit Thymian garnieren. Dazu Baguette.

## Leichtes Hähnchen Coq au Vin



### Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Hähnchenfilet
- 150 g Schalotten
- 1 junge Knoblauchzwiebel
- 200 g Möhren
- 750 g Kartoffeln
- 2 EL (à 10 g) Olivenöl
- 1 EL (16 g) Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 700 ml Geflügelsuppe (Instant)
- Salz
- Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- je 3 Stiele verschiedener Kräuter (z. B. Majoran, Thymian, Salbei, Petersilie, Oregano) oder 2 EL Kräuter der Provence
- 1-2 EL (à 6 g) Soßenbinder

### Zubereitung:

Fleisch waschen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Knoblauch halbieren. Möhren und Kartoffeln schälen und waschen. Möhren in schräge, dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln grob würfeln. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten anbraten. Restliche Zutaten zufügen und ca. 4 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und mit Rotwein ablöschen. Zur Hälfte einkochen lassen. Brühe zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und hacken. Soßenbinder einrühren und aufkochen. Kräuter zufügen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Coq au vin auf einer Platte anrichten und nach Belieben mit frischen Kräuter garnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten. Pro Portion ca. 1680 kJ/400 kcal. E 46 g/F 7 g/KH 31 g.

# Quark-Soufflé mit Zitrusfrüchte-Ragout

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

### ZITRUSFRÜCHTE-RAGOUT

2 Orangen  
2 Zitronen  
3 Limetten  
1 rosa Grapefruit  
100 g Zucker  
200 ml Orangensaft (frisch gepresst)  
2 El Orangenlikör  
1-1 1/2 El Speisestärke

### SOUFFLÉ

etwas flüssige Butter und Zucker für die Förmchen  
3 Eier (Kl. M)  
200 g Magerquark  
Mark von 1 Vanilleschote  
1 El Speisestärke  
Salz  
60 g Zucker  
80 g Himbeeren  
Puderzucker zum Bestäuben

## ZEIT

1 h 30 min

## NÄHRWERTE

pro Portion

442 kcal

14 g Eiweiß

8 g Fett

70 g KH

## ZUBEREITUNG

1. Für das Ragout alle Zitrusfrüchte so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft (180 ml) der Früchte auffangen.
2. Zucker goldbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und aufgefangenem Zitrusaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Orangenlikör zugeben. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und den eingekochten Saft damit binden. Zitrusfilets zugeben, von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.
3. Für die Soufflés 4 Förmchen (à 130 ml Inhalt) dünn mit Butter auspinseln und mit Zucker austreuen. Ein tiefes Backblech mit Küchenpapier auslegen und so viel heißes Wasser einfüllen, dass die Förmchen später zu 1/3 im Wasser stehen. Backblech auf der mittleren Schiene in den 250 Grad vorgeheizten Ofen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) schieben.
4. Die Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb mit Quark, Vanillemark und Speisestärke glatt rühren. Mit den Quirlen des Handrührers das Eiweiß mit 1 Prise Salz leicht anschlagen. Dann den Zucker nach und nach einrieseln lassen und das Eiweiß steif schlagen. Eischnee vorsichtig nach und nach unter die Quarkmasse heben.
5. Soufflémasse in die Förmchen füllen, ins Wasserbad setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Soufflés mit dem Zitrusfrüchte-Ragout und Himbeeren anrichten. Mit Puderzucker bestäubt sofort servieren.

