

# **NOLLENKÖCHE UNTERÄGERI**

**KOCHABEND VOM 10.JANUAR 2001**

**TISCH1**

## **Vorspeise**

**Eglifilet Müllerinnenart**

## **Hauptgang**

**Kalbs- Rollbraten,  
gefüllt mit Pouletbrüstli  
an Orangensauce**

## **Dessert**

**Apfelküchlein  
Mit Vanillesauce**

# Vorspeise

## Eglifilet Müllerin Art

| <b>Zutaten</b>   | <b>Zubereitung</b>   |
|--|--|
| <p>4 Eglifilet<br/>2 El Zitronensaft<br/>Salz, Pfeffer, Mehl zum Wenden,<br/>reichlich Öl zum Braten<br/>Petersilie gehackt,<br/>40 g Butter zum Übergießen<br/>4 halbe Zitronenscheiben zum garnieren</p> <p>Beilage:<br/>4 kleine Kartoffeln</p> <p>Garnitur:<br/>Etwas Salatblätter,<br/>½ Cherritomate</p> | <p>Die Fischfilets mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets im Mehl wenden, andrücken überschüssiges Mehl abschütteln. In der Bratpfanne Öl stark erhitzen, die Fischfilets auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf vorgewärmter Platte anrichten, mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln, und mit Petersilie bestreuen. Die Butter in der Bratpfanne erhitzen, über die angerichteten Filets giessen. Mit den halben Zitronenscheiben garnieren und sofort Servieren.</p> |

# Hauptgang

## **Kalbs- Rollbraten, gefüllt mit Pouletbrüstli an Orangensauce**

### **Zutaten**

Für 6 Personen

Vorbereitungszeit; zirka 40 Minuten  
(+ 1 Std. Marinierzeit)

Zubereitungszeit; 1 ½ – 2 Stunden

1 kg Kalbsbrust, am Stück

2 kleine Pouletbrüstli

100 gr Kalbsbrät

### **Marinade**

Abgeriebene Schale und Saft von 1 Orange

½ TL Ingwerpulver

Pfeffer

1 EL Sesamöl

6 Tranchen Bratspeck

Küchenkräuter nach Wunsch

Bratenschnur zum Binden

1 EL Bratbutter oder Erdnussöl

2 Orangen

2 dl Orangensaft

1 dl Bouillon oder Weisswein

Salz

### **Zubereitung**

Kalbsbrust vom Metzger zum Rollen vorbereiten lassen. Pouletbrüstli in ein Gefäss geben, Zutaten für die Marinade vermischen, über die Pouletbrüstli gießen und diese darin zugedeckt im Kühlschrank zirka 1 Stunde ziehen lassen.

Kalbsbrust ausbreiten, innen und aussen mit Ingwer und Pfeffer würzen. Brät/Kräutermischung auf die vorbereitete Brust auftragen.

Pouletbrüstli aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen (restliche Marinade beiseite stellen), dann je mit 3-4 Specktranchen umwickeln und hintereinander in die Mitte der Kalbsbrust legen. Kalbsbrust aufrollen und satt zu einem Braten zusammenbinden.

Backofen auf 180° vorheizen.

Den Braten in der Bratpfanne im heissen Fett rundum kräftig anbraten. Braten in Braisière oder Schmortopf geben, Orangensaft, restliche Marinade und Bouillon/Wein dazu giessen alles leicht salzen. Eine der Orangen mit der Schale in Scheiben schneiden und diese neben den Braten legen.

Braten in den vorgeheizten Ofen schieben und ohne Deckel zirka 1 ½ Stunden schmoren lassen, dabei den Braten hie und wieder wenden und öfters mit Bratenjus begiessen. Eventuell die Flüssigkeit ergänzen. Den Braten heraus nehmen, mit Alufolie bedecken und vor dem Tranchieren 5 – 10 Minuten ruhen lassen.

Die Sauce in eine Pfanne absieben und etwas einreduzieren lassen, eventuell mit wenig Saucenbinder abbinden mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Braten tranchieren, auf Platte anrichten. Zweite Orange in Scheiben schneiden, Braten damit garnieren.

Sauce separat dazu servieren.

---

### **Beilagen:**

Grüne Nudeln.

Dazu passt ein Gemüseboquet (Saison).

Oder ein Salat.

### **Getränketipp:**

Châteauneuf- du Pape, Château Saint – André Jg. 98 oder 99.

Ein kühles Bier oder Mineralwasser passen auch ausgezeichnet dazu.

# Dessert

## Apfelküchlein Sibilla

| Zutaten:   | Zubereitung   |
|--|---|
| Ausbackteig  |   |
| 120 g Mehl<br>40 g Haselnüsse gemahlen<br>½ Teelöffel Salz<br>1 Esslöffel Zucker<br>2 Teelöffel Vanillinzucker<br>1 ½ dl Bier, Weisswein oder Süssmost<br>2 Eigelb<br>1 Teelöffel Öl | Alles in einer Schüssel gut vermischen<br>Aufs Mal dazugiesen, glattrühren<br>Vermischen, darunterrühren, den Teig zugedeckt ca. ½ Stunde ruhen lassen  |
| 4-5 säuerliche Aepfel (z.B. Boskoop, Jonathan)   | Schälen, Kerngehäuse ausstechen, Äpfel in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden  |
| 1 Zitrone, nur Saft<br>3 Esslöffel Zucker<br>2 Esslöffel Calvados, nach Belieben   | Apfelringe zugedeckt ca. ½ Stunde marinieren  |
| 2 Eiweiss<br>1Prise Salz   | steif schlagen, sorgfältig mit dem Teig vermischen  |
|  | Öl in der Friteuse auf 190° erhitzen<br>Einen Apfelring nach dem andern in den Teig tauchen und sofort im heissen Öl beidseitig goldbraun backen, auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen. |
| Puder- oder Zimtzucker   | Die warmen Apfelchüchli damit bestreuen, sofort servieren.  |

Nach Belieben kann auch eine warme Vanillesauce oder eine Kugel Vanilleglace dazu serviert werden.