

MENU

TISCH 3

vom 2. September 2009

MAROKKO

*

Cigares savoureux „Ouarka“
(Pikante Röllchen mit Pouletfüllung)

**

Couscous au poisson
(Couscous mit Fisch)

Mousse à la menthe
(Pfefferminzdessert mit Datteln)

Cigares savoureux „Ouarka“ (Pikante Röllchen mit Pouletfüllung)

24 Röllchen, 4-8 Portionen als Vorspeise

300 g Pouletbrust
2 EL Olivenöl
200 g Kartoffeln, mehlig kochend
2 Schalotten, gehackt
1 EL frischer Ingwer, gerieben
2 EL glatte Petersilie, gehackt
1 EL Puderzucker
¼ TL Kurkumapulver
2 TL Zimtpulver
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 dl Hühnerbouillon
Salz
3 Eier
4 Blätter Filo- oder Strudelteig, 40 x 40 cm
Erdnussöl zum Frittieren
1 Zitrone, in Schnitzen

1 Pouletbrust im mässig heissen Öl beidseitig je 5-6 Minuten andünsten, aber keine Farbe annehmen lassen. Beiseite stellen.

2 Kartoffeln schälen, in ½ cm grosse Würfel schneiden, in der selben Pfanne goldgelb braten. Schalotten, Ingwer, Petersilie und Puderzucker kurz mitdünsten. Kurkuma, Zimt und Pfeffer beigegeben. Mit der Bouillon ablöschen und die Flüssigkeit einkochen.

3 Pouletbrust erst in feine Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden, beigegeben und alles gut mischen. Es sollte praktisch keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein. Mit Salz abschmecken.
1 Ei trennen, das Eiweiss beiseite stellen. Das Eigelb mit den restlichen Eiern verquirlen, unter die leicht ausgekühlte Poulet-Kartoffelmasse mischen.

4 Jeweils 1 Teigblatt ausbreiten, in 6 Teile von ca. 13 x 20 cm schneiden, aufeinander legen und mit einer Klarsichtfolie bedecken. Ein Blatt ums andere füllen: die Ränder mit Eiweiss bestreichen, 1 EL Füllung auf die Schmalseite des Teigblattes setzen. Teigränder links und rechts etwas über die Füllung einschlagen und zu einer Zigarrenform von ca. 10 cm Länge und 2 cm Dicke aufrollen. Auf ein Backpapier legen. Mit den restlichen Blättern ebenso verfahren.

5 Die Röllchen portionenweise in reichlich Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne (oder bei 180°C in der Fritteuse) rundum goldbraun braten, auf Haushaltpapier abtropfen lassen und mit Zitronenschnitzen servieren.

Couscous au poisson

(Couscous mit Fisch)

4 – 6 Portionen als Hauptgericht

200 g Karotten
100 g Stangensellerie
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
1 rote Chilischote
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
½ Döschen Safranfäden (175 mg)
3 EL Fischfond (45ml), konzentriert, z.B. „Maitre Nicolas“
7,5 dl Wasser
2 Tomaten
1 gelbe Peperoni
260 g Couscous mittelgross, „fertig in 5 Minuten“
800 g Seehecht Rückenfilets oder Pengasiusfilets
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ EL Olivenöl
12 schwarze Oliven, ohne Steine (40 g)
2 EL glatte Petersilie, gehackt
2 EL frischer Koriander, gehackt
2 EL Butter
1 Zitrone, Saft

1 Karotten schälen, längs vierteln und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Sellerie und Frühlingszwiebeln samt Grün in ebenso grosse Würfel schneiden. Olivenöl in einer nicht zu kleinen Pfanne erhitzen, ganze Chilischote, Lorbeer und Nelke kurz andünsten. Das geschnittene Gemüse begeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten sanft dünsten.

2 Safran und Fischfond mit dem Wasser begeben, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse knapp gar ist.

3 Unterdessen Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser tauchen bis sich die Haut zu lösen beginnt, kalt abschrecken, schälen entkernen und würfeln. Peperoni in feine Streifen schneiden.

4 Gemüse abgiessen, dabei Kochflüssigkeit auffangen. 5 dl abmessen, heiss über das Couscous-Griess giessen, zugedeckt mindestens 5 Minuten quellen lassen.

5 Chili, Lorbeer und Nelke entfernen. Gemüse und restliche Flüssigkeit (es sollte noch etwa 1 dl vorhanden sein) wieder zurück in die Pfanne geben. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen. Fischfilets einmal wenden.

6 In der Zwischenzeit Peperoni im heissen Öl andünsten, bis die Streifen etwas Farbe annehmen. Pfanne vom Herd ziehen, Tomatenwürfel darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Oliven fein hacken, mit Petersilie und Koriander in der heissen Butter kurz andünsten. Mit dem Couscous mischen, heiss werden lassen und auf einer Servierplatte anrichten. Fischfilets dazulegen, die Peperoni-Tomaten-Mischung darüber geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln und das Gemüse mit dem restlichen Fond darum herum anrichten.

Mousse à la menthe

(Pfefferminzdessert mit Datteln)

4 Portionen

½ Bund Pfefferminze

180 g Joghurt nature

40 g Puderzucker

2 Blatt Gelatine

½ Limette, Saft

1 dl Rahm

½ Orange, Saft

½ TL Orangenblütenwasser (2,5 ml für 1/8 l Flüssigkeit) oder Orangenlikör

12 Datteln

1 Minzenblätter abzupfen (8g), grob hacken und mit Joghurt und Puderzucker pürieren. Gelatine 5 Minuten in kaltes Wasser einlegen.

2 Limettensaft in einem Pfännchen leicht erwärmen. Die tropfnassen Gelatinenblätter dazugeben und unter Rühren vollständig auflösen. 2 EL Joghurtmasse darunter rühren, dann unter die Pfefferminzmasse schwingen. In den Kühlschrank stellen.

3 Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Rahm steif schlagen. Unter die Masse ziehen, in Portionenschalen füllen und zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Unterdessen Orangensaft mit dem Orangenblütenwasser mischen. Datteln längs vierteln, entsteinen und dazugeben. Zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen, dann auf der Mousse anrichten.