



17. Januar 2012

Koch Verantwortlicher
Yves Caminada



Menu

Avocado - Cherrytomatensalat

Forellencrèmesüppchen

Poulet - Piccata
auf Spaghetti mit Tomaten-Gemüsesauce

Crêpes Calvados

Avocado-Salat mit Cherry-Tomaten

Zutaten für 4 Pers.

**2 Avocados
250g gelbe Cherry-Tomaten
250g rote Cherry-Tomaten
1 rote Zwiebel**

Salatsauce:

**4 EL Weissweinessig
6 EL Olivenoel
Salz und Pfeffer nach Bedarf**

Zubereitung:

**Avocados schälen und in ca. 2cm grosse Würfel schneiden.
Cherrytomaten halbieren
Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
(einige Ringe für Garnitur behalten)**

- 1. Essig und Öl in einer Schüssel gut verrühren und würzen**
- 2. Avocados, Cherry-Tomaten und Zwiebeln begeben und sorgfältig mischen. Mit den Zwiebelringen garnieren. Anrichten und servieren.**

Forellencrèmesüppchen

Zutaten für 4 Pers.

**4dl Hühnerbouillon
4dl Fischfond
2dl Weisswein
1dl Rahm
200g Lauch
1 Rüebli
4 Stangensellerie
3 Geräucherte Forellenfilet
Salz und Pfeffer
1 Esslöffel Mehl
1 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Zucker**

Zubereitung:

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. 2 Forellenfilet ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gemüse und Forellenfiletwürfel kurz in Butter andünsten, mit Currypulver und Mehl bestreuen, den Zucker begeben und mit der Hühnerbouillon, dem Fischfond und dem Weisswein ablöschen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und etwa 10 Min. Kochen lassen. Das 3. Forellenfilet auch in Würfel schneiden und bereitmachen als Garnitur. Suppe mixen und auf die Seite stellen. Kurz vor dem Servieren nochmals aufkochen, den Rahm dazugeben, nochmals abschmecken und anrichten. Rahmhaube und Forellenstücke.

Spaghetti mit Gemüsesauce und Poulet-Piccata

Zutaten für 4 Pers. (Vor- und Zubereitungszeit: ca. 55 Min)

Spaghetti:

350g Spaghetti

Zubereitung:

Spaghetti im siedendem Wasser al dente kochen, abtropfen servieren.

Gemüsesauce:

1 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
3 Tomaten in Würfel geschnitten
1 kleine Aubergine in Würfel geschnitten
1 Zucchini in Würfel geschnitten
2 Esslöffel Tomatenpüree
Abgeriebene Schale 1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Olivenöl in einer grossen Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln und gepresste Knoblauchzehe andämpfen, Tomaten, Aubergine und Zucchini begeben und ca. 4 Min. mitdämpfen. Dann Tomatenpüree begeben und kurz mitdämpfen. Abgeriebene Zitronenschale begeben und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10. Min. dämpfen. Würzen und warm stellen.

Piccata:

4 Poultbrüstchen
3 Esslöffel Mehl
2 Eier
50g Geriebenen Parmesan
Bratbutter
Salz und Pfeffer

Eimasse:

2 Eier und 50g geriebener Parmesan verrühren und wenig würzen !!

Zubereitung:

Pouletbrüste quer halbieren, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. 3 Esslöffel Mehl in einen grossen flachen Teller geben. Die halbierten Pouletbrüstchen zuerst im Mehl, dann in der Eimasse wenden. Bratbutter in einer Pfanne heiss werden lassen Piccata portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten, warm stellen.

Anrichten:

Spaghetti auf Mitte des Tellers anrichten, mit der Gemüsesauce garnieren, Poulet-Piccata darauf anrichten mit Peterlibouquet garnieren, servieren.

Crêpes “Calvados”

Zutaten für 12 Crêpes

Crêpes:

250g Mehl

2 Prise Salz

4 EL Zucker

4 Eier

6 dl Milch

100g Butter, flüssig

Zubereitung:

Teig, Mehl, Salz und Zucker mischen. Eine Mulde formen. Eier und Milch verrühren, nach und nach hineingiessen, mit einem Schwingbesen verrühren. Butter darunter mischen und klopfen bis der Teig glatt ist. Zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Eine kleine Kelle voll Teig unter kreisenden Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, sodass der ganze Pfannenboden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Crêpes auf ersten Seite hellbraun backen, kehren und zweite Seite fertig backen. Auf einen Teller geben und im vorgeheizten Ofen warm stellen. (ca. 75 Grad)

Apfelfüllung:

6 Äpfel
Vanillezucker ca. 40g
Prise Zimt
Saft einer Zitrone
4cl. Calvados
3 EL Wasser
1 EL Butter

Zubereitung:

4 Äpfel schälen und 1cm grosse Würfel schneiden.
Butter in Pfanne geben, Äpfelwürfel andünsten, mit Vanillezucker bestreuen, prise Zimt begeben und mit Calvados ablöschen. Saft einer Zitrone begeben und 2 EL Wasser hinzufügen. Auf kleinem Feuer aufkochen lassen nachher zugedeckt auf die Seite stellen.

Anrichten:

Die vorgewärmten Crêpes mit der Apfelfüllung belegen zudrehen.
3 Apfelschnitze als Garnitur auf Teller legen, 1 Kugel Vanilleeis begeben und servieren.