

Thunersee-Felchen auf Spinatbett



für 8 Personen

8 Felchenfilets

1 Zitrone

Küchenpapier

Salz und Pfeffer aus der Mühle

4 EL Mehl

120 g Speck

1 Zwiebel

100 g Bratbutter

1 EL Bratbutter

2 EL Petersilie

1 Zitrone

800 g Blattspinat frisch

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Nun die Felchen mit dem Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten ziehen lassen. Anschliessend die Felchen mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.

Speck in feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Bratbutter schmelzen und die Felchen auf jeder Seite 2 – 3 Minuten goldbraun braten. Die fertig gebratenen Felchen aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Die Speckwürfel in der Pfanne mit 1 EL Butter 3-4 Minuten goldbraun braten, herausnehmen. Die Zwiebelringe ebenfalls in Bratbutter goldbraun braten.

Petersilie waschen und hacken.

Zitrone waschen und in Ringe schneiden.

Die einzelnen Spinatblätter sorgfältig von den Stielen befreien und gründlich, je nach Verunreinigung, mehrmals waschen. Den Sommerspinat nass in einen vorgeheizten Topf ohne Wasser geben und erhitzen. Der Spinat fällt schnell zusammen. Sofort abgiessen, sehr kalt abschrecken und das restliche Wasser herausdrücken.

2 EL Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss

Nun die Butter in den Spinat geben, salzen, dann mit Pfeffer und wenig frisch geriebenem Muskat würzen, dabei mehrfach wenden und kurz gar ziehen lassen. Jetzt zeigt sich, ob der Spinat gut ausgedrückt wurde. Es sollte nämlich kein Wasser mehr auslaufen und das Gemüse eine lockere, aber leicht feste Konsistenz haben, evtl. noch etwas Butter dazugeben. Warmhalten.

Zum Anrichten die Felchen und den Blattspinat auf den Tellern anrichten. Die Speckwürfel, Zwiebelringe und Bratfett über die Felchen verteilen. Die gehackte Petersilie über die Felchen streuen und mit einer Zitronenscheibe garnieren. Sofort servieren.

CURRYSUPPE MIT POULETBRÜSTCHEN



für 4 - 6 Personen

1 Zwiebel klein
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken

1 Rüebli gross
1 l Hühnerbouillon

2 Pouletbrüstchen

Alufolie

Für den Sud die Zwiebel ungeschält halbieren. Jede Hälfte mit 1 Lorbeerblatt und einer Nelke bestecken

Rüebli schälen und in Scheiben schneiden alles mit der Bouillon in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.

Die Pouletbrüstchen in den Sud legen, diesen nochmals vors Kochen bringen und das Fleisch darin zugedeckt vor dem Siedepunkt etwa 12 Minuten gar ziehen lassen; es soll innen noch ganz leicht rosa sein.

Herausnehmen und auf einen Teller mit Alufolie bedeckt beiseite stellen. Dann den Sud durch ein Sieb passieren und ebenfalls beiseite stellen.

Suppe

- 1 Zwiebel**
1 Knoblauchzehe
- 1 Stk. Ingwer frisch ca. 2 cm**
1 Apfel sauer
- 50 g Kochbutter**
- 2 EL Mehl**
2 EL Currypulver
- 1 dl Noilly Prat**
Sud der pochierten Pouletbrüstchen
- 2 – 3 EL Mandelblättchen**
- ½ Bund Petersilie glattblättrig**
- 2 dl Rahm**
- Salz, Cayennepfeffer**
- Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
Ingwer schälen und fein reiben.
Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.
- Mehl und Currypulver darüber stäuben und kurz mitdünsten.
- Apfel, den Noilly Prat sowie den ab gesiebten Sud beifügen, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen
inzwischen in einer trockenen Pfanne ohne Fett Zugabe die Mandelblättchen leicht rösten
die Petersilie waschen, einige kleine Zweige beiseitelegen, den Rest fein hacken
Rahm zur Suppe geben und diese nochmals aufkochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren.
Suppe mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.
Die Pouletbrüstchen in Scheiben schneiden. In vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen geben. Die kochend heiße Suppe darüber anrichten. Mit Mandelblätter und gehackte Petersilie bestreuen und mit Petersilienzweigen garnieren. Sofort servieren.

KALBSINVOLTINI MIT GRÜNSPARGELN

für 4 Personen



4 Kalbsplätzli à ca. 120 g

Vom Metzger plattieren lassen oder in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Pfanne flach klopfen.

8 Grünspargeln

Spargelenden 1 – 2 cm abschneiden. Spargeln schälen (optional). Im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken

4 Tranchen Rohschinken

12 Tomaten getrocknet

8 Basilikumblätter

Kalbsplätzli mit je einer Tranche Rohschinken, ca. 3 getrockneten Tomaten, 2 Basilikumblättern (alternative: etwas Pesto, Peterli oder Salbei) und zwei Spargeln belegen nun satt aufrollen, sodass die Spargelspitzen heraus schauen. Mit Zahnstochern fixieren.

Zahnstochern

2 EL Olivenöl

2 Thymianzweige

Thymian waschen und in kleiner Zweige schneiden.

1 Knoblauchzehe

Knoblauchzehe schälen, ganz lassen nun das Olivenöl mit Thymian und dem Knoblauch in einer Bratpfanne erwärmen.

Pfeffer aus der Mühle

Involtini nur mit Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten gleichmässig anbraten. Für weitere 12 – 15 Minuten in den auf 90 Grad vorgeheizten Ofen geben (niedergaren)

Rucola-Püree

400 g Kartoffeln

Salz

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln, dann im Salzwasser weichkochen. Wasser abgiessen und die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen. Durch ein Passevite treiben, oder mit dem Mixer pürieren.

1 ¼ dl Rahm

30 g Butter

Rahm und Butter aufkochen. Die Flüssigkeit nach und nach zu den Kartoffeln geben, mit dem Schwingbesen verrühren.

Salz, Muskatnuss

mit Salz und Muskatnuss würzen.

20 g Rucola (alternative Bärlauch)

Rucola waschen, trocknen und fein hacken und mit dem Kartoffelstock vermischen.

Beilage

300 g Champignons

4 Frühlingszwiebeln

Champignons reinigen und vierteln.

Frühlingszwiebeln rüsten und in Ringe schneiden.

Olivenöl

Champignons und die Frühlingszwiebeln in etwas Olivenöl bei hoher Hitze anbraten

1 dl Weisswein

mit dem Weisswein ablöschen. Kurz köcheln lassen.

1 ½ dl Rahm
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rahm dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Rucola-Püree auf den Teller dressieren.
Involtini quer aufschneiden und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Sofort servieren.

ZITRUSFRÜCHTE-MANGO-GELEE MIT PFEFFER-SAUCE

für 6 Personen



2 Grapefruits rosa
2 Orangen

4 Blatt Gelatine

30 g Zucker

1 Mango

Von den Grapefruits und Orangen oben und unten einen Deckel wegschneiden, dann die Schale mit einem scharfen Messer mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Über einer Schüssel, auf die man ein grosses Sieb legt, die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Grössere Filets nochmals halbieren. Schalen und Trennhäute gut auspressen. Vom aufgefangenen Saft 2 dl abmessen. Sollte zu wenig Saft vorhanden sein mit Orangensaft ergänzen
die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen

In einer Pfanne den abgemessenen Saft mit dem Zucker aufkochen. 1 Minute kochen lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Die Gelatine ausdrücken und unter Rühren im heissen Saft auflösen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Hälfte davon in kleine Würfelchen schneiden und zu den Fruchtfilets geben. In einem hohen Becher restliches Fruchtfleisch und Zitrus-Gelantine-Saft mit dem Stabmixer pürieren.

Fruchtfilets und Mango Würfelchen abwechselnd mit der Mango-Zitrus-saft-Mischung in Portionenförmchen schichten. Das Gelee mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Pfeffer-Sauce:

**1 Becher Halbrahm saurer
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Grand Marnier**

Für die Sauce saurer Halbrahm mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und den Grand Marnier unterrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.

1 Grapefruits rosa

von der Grapefruits oben und unten einen Deckel wegschneiden, dann die Schale mit einem scharfen Messer mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden, beiseite stellen.

Münzenblätter

*Zum Servieren die Förmchen kurz in kaltes Wasser tauchen und die Zitrus-Mango-Gelees auf Teller stürzen. Mit Pfeffer-Sauce umgiessen und mit einem Schnitz Grapefruits und Münzenblätter dekorieren.
Servieren*

Im April 2016 Walter Häner