

Menü

Vom 16. Januar 2007

Roastbeef - Röllchen

Fischsalat Helgoland

Geräucherte Fischsuppe

Filet Goulasch « Stroganoff »

Willisauerringli Parfait mit Orangen Crème

Apéro: Baroncino Chardonnay 2004, Verona, Italien
Wein rot: Septima Reserva, Cabernet Sauvignon + Malbec,
2003, Codorniu, Mendoza, Argentinien

Gruppe C wünscht e gfreute Abel!
Charly Aebischer, André Wüest, Franz Egger und Jürg Sigris

Roastbeef – Röllchen (Menge für 20 Röllchen)

Zutaten

500g	Rinderfilet, 8 cm im Durchmesser
3 EL	Olivenöl
1½ EI	Meerrettichsahne
1½ EI	körnigen Senf
1	Zucchini, in feine Streifen geschnitten
1	kleine Möhre, in feine Streifen geschnitten
1	kleine rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
60g	Zuckerschoten, in feine Streifen geschnitten

Vorbereitung (mögliche)

Das Rindfleisch kann bis zu 2 Stunden im voraus gebraten und das Gemüse geschnitten werden. Das Gemüse aber frühestens 30 Minuten vor dem Servieren garen.

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

- Das Filet parieren und mit Öl anstreichen.
- Eine gusseiserne Pfanne auf hohe Stufe erhitzen. Das Fleisch rundum scharf anbraten, so dass sich die Poren schließen.
- In eine Fettpfanne legen und 20 Minuten in den Backofen schieben.
- Herausnehmen und abkühlen lassen. In sehr dünne Scheiben schneiden.
- Meerrettichsahne und Senf mischen und dünn auf dem Rindfleisch verstreichen.
- Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Zucchini, Möhre, Paprika und Zuckerschoten bei starker Hitze kurz anbraten.
- Abkühlen lassen.
- Ein kleines Bündel Gemüsestreifen auf das Ende jeder Fleischscheibe legen und diese aufrollen.
- Auf einem Teller anrichten und servieren.

Fischsalat Helgoland (Menge für 4 Personen)

Zutaten

320g	Haslifilet (kleine) und Albelifilet (enthäutet)
100g	Magerquark
2 EI	Mayonnaise
1 TL	geriebener Meerrettich
1	Apfel, fein geschnitten
1	Zwiebel, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauch
	Pfeffer und Salz
	verschiedenfarbige Blattsalate

Zubereitung

- Filet in Streifen schneiden und mit viel Zitronensaft marinieren (8 Stunden)
- Magerquark, Mayonnaise, Meerrettich, Apfel, Zwiebeln und Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In Coupe-Schale oder Salatteller auf Salatblättern anrichten

Geräucherte Fischsuppe (Menge für 4 Personen)

Zutaten

1,5 kg	geräucherte Fischabfälle
500 g	Fischwürfelchen roh (Zander, Lachs, Felchen)
50 g	Butter
200 g	Mirepoix (Lauch, Sellerie, Petersilienstiele, wenig Karotten)
3 dl	Weisswein
1 l	Wasser
	Zerdrückte Pfefferkörner
	Salz
1	Lorbeerblatt
50 g	Reis (Vialone)
1 Prise	Safran
1 dl	Rahm
	Dill
8	Knoblauchbrötchen

Zubereitung

- Fischabfälle in der Butter zusammen mit dem Mirepoix dünsten und mit dem Weisswein ablöschen.
- Mit Wasser auffüllen, zerdrückte Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Salz und Reis begeben und 30 Minuten kochen.
- Suppe durch feines Sieb oder Tuch passieren.
- Fischwürfelchen in Tasse oder Teller geben.
- Suppe aufkochen, Safran begeben, mit Rahm verfeinern und anrichten. Mit Dill garnieren.
- Dazu Knoblauchbrötchen servieren.

Filet Goulasch „Stroganoff“ (Menge für 4 Personen)

Zutaten

600 g	Rinderfilet oder gut gelagerte Huft
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Rosenpaprika, Aromat
1 TL	Pommery Senf
2 – 3 EL	Eingesottene Butter
1 Glas	Cognac
1 Glas	Rotwein
1	Zwiebel, sehr fein gehackt
2 – 3	Knoblauchzehen, gepresst
1	grosse Salzgurke, in Streifen
100 g	frische Champignons, in Scheiben und in Mehlwasser gewaschen
1	rote Peperonischote, in Scheiben
3 EL	sauren Rahm
4 dl	gebundene Bratensauce
	Event. Buttermehl, zum Binden
½ Bund	Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

- Das Rindsfilet in grobe Streifen schneiden. In sehr heisser Butter kurz braten, würzen und mit Cognac flambieren.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- Die entstandene Sauce separat in ein Schüsselchen geben.
- In die gleiche Pfanne wenig Butter geben und darin die Zwiebeln und den Knoblauch rasch mitdämpfen
- Champignons beifügen und rasch dämpfen, Salzgurken und Peperoni hinzufügen und leicht würzen. Einige Minuten dämpfen.
- Mit Rotwein ablöschen und mit der gebundenen Bratensauce auffüllen. Leicht köcheln lassen.
- Zuletzt Rahm und Senf beifügen und das Ganze zum Kochen bringen. (Wird die Sauce zu dünn, mit wenig Buttermehl binden.)
- Jetzt das Fleisch zur Sauce geben und rasch durchschwenken. Mit Petersilie überstreuen.

Willisauerringli Parfait mit Orangen Crème

(Menge für 10 - 12 Personen)

1. Willisauerringli Parfait

Zutaten

100 g	Zucker
6	Eier
7,5 dl	geschlagener Rahm
etwas	Zitronensaft
250 g	Willisauerringli
3 dl	Milch

Zubereitung

- Zucker und Eier im Wasserbad schlagen, herausnehmen, kaltschlagen
- Den geschlagenen Rahm unter die Masse ziehen und mit etwas Zitronensaft aromatisieren
- Willisauerringli in Milch auflösen
- Die Willisauerringli dazumischen, in Cakeform abfüllen und tiefkühlen

2. Orangen Crème

Zutaten

1 Liter	Orangensaft
90 g	Zucker
4	ganze Eier
1 Beutel	Vanille Crème zum aufkochen

Zubereitung

- Orangen Jus mit dem Zucker leicht aufwärmen
- einen Beutel Vanille Crème Pulver einrühren und aufkochen
- erkalten lassen und servieren