

## Kochsession vom 25. November 1999

### Menue (für 8 Personen)

#### **Sumashi Wan (Klare Suppe mit Tofu und Hühnerfleischklösschen)**

\*

#### **Gemüsestern auf Salat**

\*

#### **Fischröllchen an Senfsauce**

\*

#### ❖ **Sumashi Wan (Klare Suppe mit Tofu und Hühnerfleischklösschen)**

250 gr Tofu

8 Blatt 5x5 cm Blattang (Kombu)

Tofu und Kumbu in siedendes Wasser legen und vom Feuer nehmen. Beiseite stellen.

2 Liter Hühnerbouillon mit Sojasauce und Sake abschmecken.

8 Spinatblätter kurz mitkochen

350 g Hackfleisch Huhn

3 TL Sojasauce

½ TL Zucker

Schwarzer Pfeffer

2 Eigelb

1 EL Sake

Hühnerfleischklösschen: Hackfleisch, Sojasauce, Zucker, Pfeffer, Eigelb vermischen und gut kneten. 8 kleine Klösse formen. In einem Topf mit etwas Wasser, Sake, Sojasauce die Klösse 6...7 min pochieren.

Anrichten:

Klösse, Tofu, Spinat in den Suppentassen verteilen und die Suppe vorsichtig darübergießen.

#### ❖ **Gemüsestern auf Salat**

Gemüsesterne auf Salat (für 8 Personen)

800 g Sellerie

400 g grosse Rüebli

800 g gekochte Randen

1 lt Gemüsebouillon

400 g beliebiger Blattsalat

Das Gemüse in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und verschieden grosse Sterne ausstechen. Sellerie- und Rüeblisterne in der Bouillon knapp weich kochen. Pfanne von der Platte ziehen. 2 dl Bouillon für die Sauce beiseite stellen. Blattsalat auf die Teller verteilen. Sellerie- und Rüeblisterne aus der Bouillon

nehmen, auf dem Salat anrichten. Randensterne in der restlichen Bouillon erwärmen, ebenfalls auf dem Salat anrichten.

#### Sauce

- 2 Teelöffel scharfer Senf
- 4 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Beiseite gestellte Bouillon, Senf, Aceto und Öl verrühren. Die Sauce würzen, über den Salat träufeln, diesen sofort servieren

### ❖ Fischröllchen an Senfsauce

- 1200 g kleine Fischfilets (z.B. Flundern, Felchen, Egli)
- frischer Zitronensaft
- Salz
- Frischer Estragon
- 4 dl Weisswein

#### Sauce:

- 2EI Butter oder Margarine
- 2EI Mehl
- 4dl Fischfond
- Gemüsebouillon
- 2EL grobkörniger Senf
- 2dl Rahm

**Fischfilets** im Zitronensaft 1...2 h marinieren. Danach beidseitig salzen und mit den Estragonblätter einrollen. In Gratinform legen, die mit Margarine ausgerieben wurde. Weisswein dazugiessen, mit Alufolie abdecken.

**Pochieren:** Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C bis die Fischrollchen weiss sind (15-20min). Fond für Sauce aufheben.

Für die **Sauce** Mehl in der Margarine oder im Butter dünsten. Fond dazugiessen. Unter ständigem Rühren aufkochen, würzen, vom Feuer nehmen. Rahm steif schlagen und unter die lauwarme Sauce ziehen. Ueber die Fischröllchen verteilen.

**Gratinieren:** ca 10 min im auf 250°C vorgeheizten Ofen. Mit Alu-Folie zugedeckt:

#### Beilage

400 g Trockenreis

#### Gemüse

1500 g Broggoli,( Karotten, Kefen, Bohnen) weichkochen, mit Mandeln garnieren