

Kochclub Smørebrød

Kochsession vom 29. Juni 2000

(Menue für 8 Personen)

Eurasisches Menü

Miesmuscheln im Kokossud

Mittelmeersalat

Pouletbrüstli mit Papaya-Couscous

Rüebli-Zimt-Mousse

Wein:

Weisswein: Chardonnay

Rotwein: Syrah, Australien

Miesmuscheln im Kokossud

3 kg frische Mieschmuscheln (Moules)
2 Stängel Zitronengras, fein gehackt
2 Esslöffel Olivenöl

4 dl Weisswein
4 dl Gemüseboullion
2 kleine Dosen Kokosmilch (ca. 400 ml)

2 Esslöffel Korianderblättchen, grob gehackt

Muscheln unter fliessendem Wasser gut bürsten, Bart entfernen, bereits offenen Muscheln wegwerfen.

Zitronengras in einer grossen Pfanne im warmen Öl kurz andämpfen. Flüssigkeit dazugliessen, aufkochen.

Die Muscheln und den Koriander begeben, hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, bis sich die Muscheln öffnen, nicht aufgegangene wegwerfen.

Muscheln mit dem Sud anrichten, sofort servieren.

Mittelmeersalat

2 kleine Köpfe Eisbergsalat
4 Tomaten
2 kleine Zwiebeln
100 Roquefortkäse
4 Artischockenherzen aus dem Glas
10 Sardellenfilets
2 EL kleine schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen
2 TL Salz
4 Blättchen Minze
Pfeffer aus der Mühle
10 EL Weinessig
10 EL Olivenöl
2 hartgekochte Eier

De Eisbergsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, abtrocknen und achteln.

Die Zwiebel in Ringe scheiden. Den Käse grob zerbröckeln. Artischockenherzen vierteln.

Alles mit Sardellenfilets und Oliven in einer Schüssel mischen.

Die geschälte Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Die Minze fein hacken. Beides mit Pfeffer, Essig und Öl verrühren und über den Salat giessen. Mit Eischeiben garnieren.

Pouletbrüstli mit Papaya-Couscous

10 - 12 Pouletbrüstli (je ca. 150g)

2 Limetten, abgeriebene Schale und ganzer Saft

4 Esslöffel dunkle Sojasauce

2 Teelöffel grüne Currypaste

ca. 12 Esslöffel Maizena

Olivenöl zum Anbraten

1 Teelöffel Limettensaft für die Sauce beiseite stellen,

Für die Marinade Limettenschale und restlichen Limettensaft, Sojasauce und Currypaste verrühren.

Die Pouletbrüstli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Pouletbrüstli aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen, im Maizena wenden, überschüssiges Maizena gut abschütteln.

Pouletbrüstli in einer Bratpfanne im heissen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 1/2 Min. anbraten.

Ca. 30 Min. im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen garen.

Die Kerntemperatur soll ca. 65 Grad betragen.

Die Pouletbrüstli können anschliessend bei 60 Grad bis zu 20 Min. warm gehalten werden.

Sauce:

beiseite gestellter Limettensaft

2 dl Hühnerbouillon

2 Teelöffel Maizena

4 Teelöffel dunkle Sojasauce

2 Teelöffel grüne Currypaste

Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten bis und mit Currypaste mit dem Schwingbesen in einer kleinen Pfanne verrühren, unter Rühren aufkochen.

Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. köcheln, würzen.

Couscous:

2 Bund Frühlingszwiebeln

4 Knoblauchzehen, in Scheibchen

2 Esslöffel Olivenöl

1,5 l Gemüsebouillon

4 Limetten, dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen, blanchiert, und ganzer Saft

4 Teelöffel dunkle Sojasauce

4 Teelöffel grüne Currypaste

600g Couscous

2 reife Papaya (ca. 700 g)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Frühlingszwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden, einige grüne Ringe für die Garnitur beiseite legen. Rest mit dem Knoblauch im warmen Öl kurz andämpfen.

Alle Zutaten bis und mit Currypaste begeben, aufkochen.

Couscous zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.

Papaya schälen, halbieren, entkernen. Eine Hälfte die Garnitur in Schnitze schneiden, im Ofen warm stellen. Rest in Würfeli schneiden, unter den Couscous mischen, kurz erwärmen, würzen.

Servieren:

Pouletbrüstli tranchieren, mit der Sauce und dem Couscous auf dem vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren, restlichen Couscous dazu servieren.

Ruebli-Zimt-Mousse

400 g Rüebli, in Scheibchen

2 grosse Rüebli, in Scheiben, beliebige Form ausgestochen

2 unbehandelte Orangen, dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen, und 2 dl Saft

6 Blatt Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

2 Esslöffel Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

6 Esslöffel Rohzucker
4 Messerspitzen Zimt

3,6 dl Halbrahm, kalt, steif geschlagen

4 Kiwis, geschält, in Scheiben, halbiert, für die Garnitur

Alle Rüebli mit dem Orangenstreifchen im Dampfkörbchen weich garen.
Ausgestochene Rüebli für die Garnitur zugedeckt beiseite legen. Rest sofort mit dem Orangensaft pürieren.

Gelatine und alle Zutaten bis und mit Zimt unter das heisse Püree rühren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist. Glatt rühren, Schlagrahm darunter mischen, zugedeckt ca. 3 Std. kühl stellen.

Mousse mit einem in heisses Wasser getauchten Glaceportionierer formen, auf Tellern anrichten, garnieren.