



Menü vom 22. Februar 2011

Wasabi-Lauchsalat mit Rauchlachs

Schweinsfiletmedaillons an Kräutersauce

Ananas-Apfel-Kompott mit Curry

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Fux Bruno
Hauri Michel
Müller Uwe

Wasabi-Lauchsalat mit Rauchlachs

Menge für 4 Personen

400 Gramm	Lauch (2 Stangen)
3 Esslöffel	Noilly Prat
3 Esslöffel	Gemüsebouillon
1 Esslöffel	Wasabi
2 Esslöffel	Essig
4 Esslöffel	Sonnenblumenöl
1 Messerspitze	Zitronenpfeffer
1 Teelöffel	fein geschnittener, frischer Ingwer
240 Gramm	geräucherter Wildlachs, in Tranchen
1 Stück	Baguette

Zubereitung:

Lauch in 2 cm dicke Ringe schneiden und in eine Pfanne geben. Noilly Prat und Bouillon darüber giessen, aufkochen. Lauch zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen.

Lauch herausnehmen, beiseite stellen.

Wasabi zur Flüssigkeit geben, glatt rühren. Essig und Öl begeben, mit Zitronenpfeffer und Ingwer abschmecken, gut verrühren.

Lauch wieder zur Flüssigkeit geben, bis zum Servieren ziehen lassen.

Lauwarmen oder kalten Lauch mit Lachs anrichten, dazu passt Baguette



Schweinsfiletmedaillons an Kräutersauce

Menge für 4 Personen

600 Gramm	Schweinsfilet
	Salz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Messerspitze	Paprika
8 Scheiben	Magerer Frühstücksspeck dünn geschnitten
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
2 Deziliter	Rahm
3-4 Esslöffel	Sbrinz; gerieben
2 Esslöffel	Cognac
	Holzspiesschen (Zahnstocher)

Zubereitung:

Schweinsfilet in 8 Medaillons schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Jedes Fleischstück mit einer Scheibe Speck umlegen und diese mit einem Holzspiesschen fixieren. Die Medaillons in eine gut ausgebutterte Gratinform geben. In den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Rille geben und zehn Minuten braten.

Inzwischen Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Den Rahm halb steif schlagen und mit den Kräutern, dem Sbrinz und dem Cognac mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rahmmischung nach zehn Minuten Bratzeit über die Medaillons giessen. Die Ofentemperatur auf 250 Grad erhöhen und die Medaillons weitere acht bis zehn Minuten überbacken.

Tipp:

Werden die Schweinsmedaillons nach dem Vorbereiten nicht sofort in den Ofen gegeben, so darf man sie noch nicht salzen, weil sie sonst Saft ziehen; nur mit Pfeffer und Paprika würzen. Vor dem Einschieben in den Ofen dann leicht salzen. Der Schnittlauch kann auch durch frischen Basilikum oder Thymian ersetzt werden.

Dazu passen Nüdeli, Orecchiette etc.

Ananas-Apfel-Kompott mit Curry

Menge für 4 Personen

Kompott

150 Gramm	Ananas, getrocknet
2 Deziliter	Apfelsaft
2 Esslöffel	Zitronensaft
20 Gramm	Zucker
2 Stück	Äpfel, Golden Delicious
1 Messerspitze	Currypulver, gehäuft, scharf

Kokos-Joghurt-Milch

3 Deziliter	Kokosmilch
2 Becher	Naturejoghurt, (insgesamt 360 g)
1 Stück	Limone
30 Gramm	Zucker

Zubereitung:

Die Ananas in 2 cm grosse Stücke schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft, dem Zitronensaft und dem Zucker in eine Pfanne geben. Alles aufkochen, dann zugedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen.

Inzwischen die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Würfel von 1½ x 1½ cm schneiden. Mit dem Currypulver zu den Ananasstücken geben. So lange ungedeckt kochen lassen, bis die Apfelwürfel weich sind. Auskühlen lassen. Dann das Kompott in 4 Gläser verteilen.

Die Kokosmilch mit dem Joghurt in einen Becher geben. Etwas abgeriebene Limonenschale, 1–2 Teelöffel Saft sowie den Zucker beifügen und alles kurz mit dem Stabmixer pürieren. Die Kokos-Joghurt-Milch auf das Kompott geben. Die Gläser bis zum Servieren kalt stellen.

