



## Menü vom 27. September 2011

Oliven-Ricotta-Flan

---

Pouletbrüstchen an Prosecco-Sauce  
dazu „Stroh und Heu“

---

Feigen-Apfel-Salat

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Fux Bruno  
Hauri Michel  
Müller Uwe

# Oliven-Ricotta-Flan

## Rezept für 4 Personen

75 g	Bratspecktranchen, mager
75 g	Oliven, schwarz
1 Bund	Oregano
100 g	Ricotta
100 g	Crème fraîche
4	Eier
30 g	Parmesan, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	
Baguette	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 4 kleine Tarte- oder Kuchenförmchen von etwa 10 cm Durchmesser grosszügig ausbuttern und kühl stellen.

Die Bratspecktranchen in feine Streifchen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne langsam im eigenen Fett leicht knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Oliven entsteinen. Den Oregano fein hacken.

In einer Schüssel den Ricotta und die Crème fraîche verrühren. In einer kleineren Schüssel die Eier sehr gut verquirlen, dann zur Ricottamasse geben. Parmesan, Speck, Oliven und Oregano beifügen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. In die vorbereiteten Förmchen füllen.

Die Oliven-Ricotta-Flans im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12–15 Minuten backen. Heiss, lauwarm oder abgekühlt servieren.

Dazu passt frisches Brot oder Baguette



# Pouletbrüstchen an Prosecco-Sauce

## Rezept für 4 Personen

600 g	Pouletbrüstchen
2 Esslöffel	Bratbutter
0.5 dl	Noilly Prat, oder Weisswein
1 Stück	Schalotte
2 Stück	Äpfel, säuerlich
1 Esslöffel	Butter, gehäuft
1 Esslöffel	Zucker, gestrichen
2 dl	Prosecco
2 dl	Rahm
1 Esslöffel	Senf
½ Bund	Kerbel
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	
Zitronensaft	

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Jedes Pouletbrüstchen in 6 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen. Die Hälfte der Pouletstücke auf grossem Feuer auf der ersten Seite gut 1 Minute, auf der zweiten Seite nur noch gerade 30 Sekunden anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad warmen Ofen etwa 45 Minuten nachgaren lassen. Die zweite Portion Pouletstücke auf die gleiche Weise anbraten.

Den Bratensatz mit dem Noilly Prat oder Weisswein auflösen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Siebchen giessen, um Verbranntes zu entfernen, und beiseite stellen.

Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Schnitze schneiden.

In einer weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Apfelschnitze hineinlegen, mit dem Zucker bestreuen und so lange braten, bis sie leicht karamellisiert sind. Auf einen Teller geben.

Die Schalotte in den Bratensatz geben und kurz dünsten. Mit dem beiseite gestellten Bratensatz und dem Prosecco ablöschen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm sowie den Senf beifügen und die Sauce nochmals reduzieren, bis sie leicht cremig bindet.

Inzwischen den Kerbel hacken.

Die Sauce nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer sowie wenn nötig mit wenig Zitronensaft abschmecken. Die Äpfel hineinlegen und nur noch gut heiss werden lassen. Alles über die Pouletstücke geben, mit dem Kerbel bestreuen und sofort servieren.

## Feigen-Apfel-Salat

### Rezept für 4 Personen

2	Orangen
½	Vanilleschote
4 Esslöffel	Zucker
2	Äpfel
1-2 Esslöffel	Calvados
8	Feigen
2 Becher	griechischer Joghurt (insgesamt 360 g)
4 Esslöffel	Honig

Von einer halben Orange die Schale fein abreiben. Den Saft beider Orangen auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit den herausgekratzten Samen sowie dem Zucker in eine kleine Pfanne geben. Aufkochen und alles 3-4 Minuten leise kochen lassen. Anschliessend auskühlen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in feine Scheibchen schneiden und mit dem Orangen-Vanille-Sud mischen. Nach Belieben mit etwas Calvados abschmecken und die Äpfel 10 Minuten ziehen lassen.

Den Stiel der Feigen entfernen und die Früchte nach Belieben schälen. Die Feigen in Schnitze schneiden und mit den Äpfeln mischen.

Den Joghurt glatt rühren. Mit dem Feigen-Apfel-Salat in Gläsern oder Dessertschalen anrichten und mit etwas Honig beträufeln.

