

# Menu

## Kalte Vorspeisen:

### Salat mit Wachtelbrüstchen und pochierte Wachteleier

#### **Zutaten :**

200g gemischter Blattsalat je nach Jahreszeit, 2 säuerliche Äpfel,  
je 8 Wachtelbrüstchen und Wachteleier  
etwas Olivenöl 1 El Apfelkraut, etwa Apfelessig, Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung :**

- ◆ Blattsalate putzen waschen und gut trocken Schleudern
- ◆ Wachteleier ca 4 Min hart kochen abschrecken schälen und halbieren
- ◆ Äpfel in spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen
- ◆ Wachtelbrüste in Olivenöl von allen Seiten anbraten und warmstellen
- ◆ In dem Bratfett die Äpfel anbraten, mit Essig ablöschen und Süß Sauer abschmecken.
- ◆ Blattsalate in Tiefe Teller anrichten
- ◆ Wachtelbrüste schräg überschneiden und mit den Eierhälften auf dem Blattsalat verteilen
- ◆ Mit der Warmen Sauce und Stangenbrot servieren.

### Marinierter Lachs an Ratatouille Salat

#### **Zutaten für das Ratatouille :**

Je 1 Aubergine, Zucchini, und Fenchel  
Je 1 Paprika Rot – Gelb - Grün  
4 Tomaten , 1 Gemüsezwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 El Kräuter der Provence  
1 TL Zucker  
1 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer und Rotweinessig zum Abschmecken

- ◆ Das ganze Gemüse sorgfältig waschen und in kleine Stücke schneiden.
- ◆ In einer Pfanne werden zuerst die Paprika, den Fenchel dann die Zucchini, die Zwiebel und zuletzt die Aubergine in Olivenöl angebraten
- ◆ Dann die Tomatenstücke, den zerdrückten Knoblauch und den Zucker zufügen.
- ◆ Kurz aufkochen lassen und mit Kräuter, Essig, Salz und frischen Pfeffer abschmecken.

#### **Zutaten für den marinierten Lachs :**

250 g Lachsfilet, Saft von 4 Limetten, 1 große Avocado,  
1 Msp. Limonenschale, 1 grüne Chilischote 5 entkernte grüne Oliven 4 Frühlingszwiebeln,  
Ein paar Estragonblätter

- ◆ Die Lachsfilets in kleine Würfel schneiden und in Limettensaft und etwas Salz marinieren.
- ◆ Avocadofleisch würfeln und mit etwas Limettensaft beträufeln, Limonenschale zugeben.. Chilischote entkernen und fein hacken.
- ◆ Oliven in feine Scheiben schneiden, Estragonblätter hacken.
- ◆ Die Lachswürfel mit den anderen Zutaten vermischen und abschmecken.
- ◆ Gut gekühlt auf Teller mit Salatblätter und Ratatouille Salat anrichten

# Warme Vorspeise

## Jakobsmuscheln im Fenchelsud

### **Zutaten :**

6 Jakobsmuscheln, etwas Zitronensaft und Salz, Butter zum Braten  
1 L Fischfond, 4 Fenchel Knollen, 2 Möhren 2 Tomaten,  
200 ml Weißwein, 100 ml Wermut etwas Pastis oder Anis – Schnaps 1 El Olivenöl

### **Zubereitung :**

- ◆ Fenchel putzen das Grün dabei aufheben.
- ◆ Die Abschnitte mit Fischfond, Weißwein und Wermut aufkochen
- ◆ 15 Min. leicht köcheln lassen und anschließend passieren
- ◆ Möhren schälen, mit der Fenchelknolle in ganz feine Würfel schneiden und in dem Olivenöl andünsten.
- ◆ Fruchtfleisch der Tomaten fein würfeln
- ◆ Jakobsmuscheln in Zitronensaft und etwas Salz marinieren.
- ◆ Fenchelsud aufkochen zum Gemüse geben und Abschmecken
- ◆ Jakobsmuscheln in Butter von jeder Seite Kurz braten.
- ◆ Fenchel – Gemüsesud in Tiefe Teller verteilen
- ◆ Mit Jakobsmuscheln, Tomatenwürfel und gehacktem Fenchelgrün servieren

## Hauptgänge

### Canard aux Olives

Ente mit Oliven.

4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel fein gehackt, 200 g Speck in Streifen

2 Knoblauchzehen

1 Ente in 8 Teilen

200 ml Rotwein, 500 ml Geflügelfond

Je 12 grüne und Schwarze Oliven

2 El. Speisestärke

- ◆ In der Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel, Speck und Knoblauch kurz anbraten und zur Seite stellen
- ◆ Die Ententeile mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen und in dem Bratfett rundum anbraten
- ◆ Speck – Zwiebelmischung hinzufügen , mit dem Rotwein und Fond Ablöschen
- ◆ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kochen bringen
- ◆ Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca 20 Minuten fertig garen
- ◆ 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit die kleingeschnittenen Oliven hinzufügen
- ◆ Ententeile aus der Sauce nehmen und warm stellen
- ◆ Die Sauce Aufkochen und mit in Rotwein angerührte Stärke leicht binden
- ◆ Die Ententeile zur Sauce geben und alles würzig abschmecken.
- ◆ Die Ente mit den Beilagen auf Teller anrichten und servieren

## **Broccoli aux amandes**

### **Zutaten :**

1 Kg Broccoli, 100 g Butter 100 g Mandelblätter, Salz Pfeffer Muskatnuss

### **Zubereitung :**

- ◆ Broccoli putzen waschen und den Strunk entfernen ( Für Suppe weiter verwenden )
- ◆ Den Broccoli blanchieren und gut kalt abschrecken.
- ◆ Butter zerlassen und die Mandelblätter darin goldgelb anbraten.
- ◆ Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und den Broccoli vorsichtig in der Butter erhitzen.

## **Rosmarinkartoffeln**

### **Zutaten :**

2 Kg kleine festkochende Kartoffel, 3-4 Rosmarinzweige, Salz,4-5 El Olivenöl

### **Zubereitung :**

- ◆ Die Kartoffel gut waschen und eventuell abbürsten
- ◆ Rosmarinnadeln von den Zweigen trennen und klein hacken
- ◆ Ein Backblech mit etwas Olivenöl einfetten und mit Meersalz und etwas Rosmarin bestreuen
- ◆ Die Kartoffel halbieren, mit der Schnittstelle nach unten auf dem Backblech legen und mit Salz Rosmarin und Olivenöl würzen .
- ◆ Bei 180 C° ca. 45 Minuten backen vom Blech nehmen und zur Ente servieren

## **Filet de Dorade sur lit de poireaux**

### **Zutaten:**

6 Doraden , Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer, 6 Lauchstangen 50 g Karotten, Ingwerpulver, Butter.

### **Zubereitung :**

Gemüse putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und auf einem Dampfsieb verteilen.

Die Fische filetieren, würzen und auf dem Gemüse legen.

Die Butter in kleine Würfel schneiden und auf dem Fisch verteilen.

Alles über Wasserdampf ca. 10 Min. Dämpfen

Den Fisch mit dem Gemüse und die Duchesse auf Teller anrichten

Mit Holländischer Sauce servieren.

## **Pommes Duchesse**

1 Kg Mehlig kochende Kartoffel

Salz, Pfeffer, Muskatnuss,4 Eigelb etwas Stärkemehl

- ◆ Kartoffel abbürsten und in der schale weich dämpfen.
- ◆ Kartoffel schälen, durch die Presse drücken und abschmecken.
- ◆ Das Eigelb und die Stärke unterrühren
- ◆ Mit einem Spritzbeutel Walnuss große Rosetten auf ein Backblech spritzen und mit Milch oder Eigelb bestreichen
- ◆ Im Vorgeheiztem Backofen bei 180 c° ca 20 Minuten backen.

## **Desserts:**

### **Crème brûlée im Bratapfel**

#### **Zutaten :**

12 Äpfel zb Elstar, je ½ Liter Milch und Sahne, 1 Kaffeelöffel Vanillezucker, 150 g Zucker, 80 g Maizena, 4 Eier, 6 El brauner Zucker.

Etwas Butter, 100 ml Sahne, 2 El Amaretto.

#### **Zubereitung :**

- ◆ Äpfel unten abschneiden. und horizontal halbieren.
- ◆ Die Äpfel aushöhlen und das Fruchtfleisch kleinschneiden.
- ◆ Maizena mit den Eiern und etwas kalte Milch glattrühren.
- ◆ Restliche Milch mit Sahne, Zucker und Vanillezucker aufkochen
- ◆ Vom Feuer nehmen, mit der Eiermilch vorsichtig verrühren und Aufkochen
- ◆ Äpfel Fruchtfleisch zugeben
- ◆ Die Äpfel in einer feuerfesten Form legen und mit Zimt bestreuen.
- ◆ Die Crème bis zum Rand in den Äpfelhälften füllen.
- ◆ Im Backofen bei 160 C° 15 Minuten backen.
- ◆ Vor dem servieren mit braunem Zucker bestreuen und Karamelisieren.

### **Poire au vin rouge**

4 Birnen schälen halbieren und das Kerngehäuse entfernen

¼ Liter Rotwein mit 1 Zimtstange und 50 g Zucker aufkochen

Die Birnen Zugeben und je nach Sorte etwa 10 Min in dem Wein dünsten

## **Fischfond**

Zutaten:

Für ca. 500 ml:

- ◆ 2 EL Butter (oder Öl)
- ◆ 250 g Fischkarkassen (klein gehackt, gut gewässert)
- ◆ 50 g Zwiebeln (grob geschnitten)
- ◆ 50 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Porree u.a., grob geschnitten)

Zubereitung:

Butter oder Öl in einer Kasserolle erwärmen, klein gehackte, gut gewässerte und abgetropfte Fischkarkassen zugeben und darin andünsten. Zwiebeln, Wurzelgemüse sowie einige Petersil- oder Dillstängel dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen und mit sehr kaltem Wasser (am besten mit Eiswürfeln versetzt) ablöschen. (Oder Fischabschnitte gut waschen und gleich mit kaltem Wasser knapp bedeckt zustellen.) Gewürze sowie etwas geschnittenen Knoblauch begeben. Kurz aufkochen lassen und auf kleiner Flamme höchstens 30-40 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen wiederholt Schaum abschöpfen. Durch ein feuchtes Etamin oder feines Sieb abseihen und bis zur gewünschten Konzentration (Geschmack) einkochen lassen. Kalt stellen und erst bei der weiteren Verwendung salzen

Tipp:

Durch kaltes Wasser bzw. Eiswürfel wird der Fischfond langsamer warm, wodurch das Eiweiß besser abstockt und der Fond schöner geklärt wird.

Fischsud lässt sich auch sehr gut tiefkühlen. Dafür füllt man ihn am besten in kleine Eiswürfelsäckchen ab, die dann bei Bedarf portionsweise verwendet werden können.

## **Hollandaise mit Zitrone**

**Zutaten:**

1 Schalotte; 1 Zitrone, 1 EL Zitronensaft 4 EL Weißwein, 2 Eigelb

2 EL geschmolzene nicht zu heiße Butter,

Pfeffer und Salz

**Zubereitung :**

Zuerst eine Reduktion machen:

Schalotte klein hacken und in etwas Butter anschwitzen

Zitronenschale Haar fein schneiden und Zugeben Mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen und etwas einkochen ( Reduçieren ) lassen

Butter schmelzen . Eigelbe mit der abgekühlten Reduktion im Wasserbad aufschlagen bis die Masse dick wird, dann Butter in einem dünnen Faden hinein laufen lassen.

Mit Zitronensaft Salz und Pfeffer abschmecken