



16. Februar 2005

Suppenduett

Überbackene Seezungenfilet
Wildreis – Rösti

Apfelstrudel an Vanillesauce

Suppenduett (Kartoffel-und Lauchcrèmesuppe)

Kartoffelcrèmesuppe:

3 dl Bouillon aufkochen

2 ½ dl Milch

2 TL Mehl, angerührt

2 mittelgrosse Kartoffeln

1 EL Haselnüsse, gem.

waschen, schälen, in kleine Würfeli schneiden und in die kochende Flüssigkeit geben, während ca. 20 Min. leicht kochen lassen

Suppe pürieren

Pfeffer, Salz, Muskat

würzen und abschmecken

===

Lauchcrèmesuppe:

10 g Butter

in einer Pfanne erwärmen

1 mittelgr. Lauchstengel

waschen, fein schneiden (inkl. grobe, grüne Blätter) zugeben und andünsten

1 kleiner Kartoffel

waschen, in kleine Würfeli schneiden und mitdünsten

1 B. Schnittlauch, fein geschn.

zugeben und mitdünsten

2 TL Mehl

darüberstreuen und mischen

6 dl Bouillon

ablöschen und während 20 Min. leicht kochen lassen

Suppe pürieren

Salz, Pfeffer

würzen und abschmecken

===

Servieren: Die Suppen gleichzeitig von links und rechts in einen Teller füllen und mit Schnittlauch garnieren

Ueberbackene Seezungenfilet

20 g Butter	in Teflonpfanne erwärmen

3 – 4 Schalotten, geh.	glasig dünsten

2 Rübli, in Julienne geschn. ½ Sellerie, in Streifen geschn. 2 Zucchini, in Streifen geschn. ½ B. Petersilie, geh.	zugeben und knapp weich dünsten

Salz, Pfeffer, Majoran	würzen und auf dem Boden einer bebutterten Gratinform ausbreiten
===	
600 g Seezungen- oder Rotzungenfilet Salz, Pfeffer Zitronensaft	würzen und mit der Hautseite nach innen zusammenfalten und dachziegelartig auf das Gemüse legen

150 g rohe Crevetten	darüber verteilen
===	
Guss: 2,5 dl Rahm oder Doppelrahm 1 TL Currypulver 100 g Freiburger Vacherin, geraff. Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss	gut miteinander vermischen und über die Fischfilets verteilen

	Backen: 200 °C 2. Rille 8 – 10 Min. überbacken
===	
1 Zweig Pfefferminze	ev. hacken; vor dem Servieren über die Fischfilets verteilen

Kleine Wildreisröstis

Salzwasser

aufkochen

100 g Langkorn-Wildreis-
Mischung

zugeben und knapp weich kochen (12 ? 15 Min.)

Wasser abschütten, kurz kalt überbrausen und gut abtropfen lassen

===

10 g Butter

in einer Teflonpfanne erwärmen

1 Zwiebel, geschn.

zugeben und andämpfen; etwas abkühlen lassen

===

1 Ei

in eine Schüssel geben und glatt rühren

1 EL Mehl

Reis und Zwiebeln beigeben und alles gut
vermischen

Salz, Pfeffer

würzen und zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen

===

25 g Butter

in einer Teflonpfanne erwärmen

Reismasse je 1 EL in die Pfanne geben, zu kleinen
Küchlein formen und auf mittlerer Hitze beidseitig während ca. 5 Min. braten.
Auf Küchenpapier abtropfen lassen

und bis zum Servieren im 80° C heissen Ofen warm stellen (nicht zudecken, sonst
werden sie weich).

Apfelstrudel an Vanillesauce

Strudelteig:

125 g Mehl

in eine Schüssel geben

1 Pr. Salz

beifügen

50 g Butter, flüssig

zugeben und zu einem geschmeidigen

3 - 4 EL Wasser, kalt

Teig kneten; nach Möglichkeit unter Schüssel 1 Std. ruhen lassen

===

Füllung:

ca. 900 g Aepfel

schälen, fein schneiden oder grob raffeln

ev. 1/2 Zitrone

Schale dazureiben, Saft auspressen und zugeben

100 g Zucker

zugeben und mischen

80 g Haselnüsse, gem.

50 g Sultaninen

1 TL Zimt

===

Strudelteig auf bemehltem Tuch sehr dünn auswallen und dünn ausziehen

ca. 50 g Butter

schmelzen, einen Teil auf den Teig streichen

Füllung darauf verteilen und mit Hilfe des Tuches aufrollen, auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen

Strudel vor und während dem Backen mit der restlichen Butter bestreichen

Backen: 200°C

Ofenmitte

30 - 40 Min.

===

vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen

===

Vanillesauce:

1 - 2 TL Mehl

kalt miteinander verrühren

4 dl Milch

und dann unter ständigem Rühren auf-

2 EL Zuc

kochen, sofort in eine Schüssel geben

1 Ei

warm oder kalt servieren

1/2 Vanillestengel