

131. Kochabend
Freitag, 14.01.2022
Abendchef: Köbi Wilhelm



„Dinner for one“ Silvester-Menü

Mulligatawny Suppe

*Rare Amontillado Escuadrilla, Dry Sherry
Bodegas Emilio Lustau*

Pochierter Dorsch mit Safran-Champagnersauce

*Soave Classico 2019 Monte Carbonare
SUAVIA*

Gefüllte Hühnerbrust auf Minz-Erbsenpüree

*Cuvée Agnès, brut, Crémant de Bourgogne AOC
Domaine Vitteaut-Alberti*

Fruchtsalat mit Joghurt und Kokos

*PX Pedro Ximénez San Emilio, Very sweet Sherry
Bodegas Emilio Lustau*

Mulligatawny Suppe

4 Personen



Zubereitung: Gesamt 50 Minuten | Aktiv 50 Minuten

Pouletbrüstli

- 6 dl Hühnerbouillon
- 1 Pouletbrüstli

Pouletbrüstli

Bouillon aufkochen, Pouletbrüstli begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen.

Suppe

- wenig Erdnussöl
- 200 g Süsskartoffeln, in Würfeln
- 150 g Pastinaken, in Würfeln
- 1 EL scharfer Curry
- 1 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt
- 2 dl Kokosmilch
- Salz, nach Bedarf

Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen.

Bouillon in einen Massbecher giessen.

Suppe

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Süsskartoffel und Pastinake andämpfen.

Curry und Zitronengras begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.

Bouillon und Kokosmilch dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln.

Suppe pürieren, salzen.

Suppeneinlage

- 1 Limette, nur Saft
- 1 Apfel, in Würfeli
- ½ Mango, in Würfeli
- 1 roter Chili, entkernt, fein gehackt

Suppeneinlage

Pouletbrüstli in feine Streifen schneiden, mit Limettensaft zur Suppe geben.

Suppe nur noch heiss werden lassen, in vorgewärmten Tellern anrichten. Apfel, Mango und Chili darauf verteilen.

Pochierter Dorsch mit Safran-Champagnersauce

4 Personen



Zubereitung: Gesamt 55 Minuten | Aktiv 50 Minuten

Venere Reis

- 1 EL Olivenöl
- 1 Rüebli, in Würfeli
- 125 g Venere-Reis
- ½ dl Champagner
- 3 dl Gemüsebouillon, heiss

Pochieren

- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gepresst
- 1 EL Butter
- 1 dl Champagner
- 1 dl Fischbouillon
- 400 g Dorschfilets, ohne Haut, in vier Stücken
- ¼ TL Salz
- wenig weisser Pfeffer

Venere Reis

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli begeben, ca. 2 Min andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Champagner dazugiessen, vollständig einkochen.

Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Ca. 35 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

Pochieren

Schalotte und Knoblauch in einer weiten Pfanne in Butter andämpfen. Champagner und Bouillon dazugiessen, aufkochen, Fisch würzen, zur Flüssigkeit geben. Pfanne von der Platte nehmen, Fisch zugedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen (pochieren).

Fisch aus der Flüssigkeit heben, zugedeckt warm stellen.

Sauce

Flüssigkeit auf ca. 3 Esslöffel einkochen, Pfanne von der Platte nehmen, Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben.

Sauce

- 40 g Butter, in Würfeln
- 1 Briefchen Safran
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Dabei Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen.

Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen.

Fisch und Venere Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten, Sauce auf den Filets verteilen.

Tipp: mit Safranfäden verzieren.

Gefüllte Hühnerbrust auf Minz-Erbsenpüree

4 Personen



Hühnerbrüste

- 4 Hühnerbrüste
- 100 g blanchierter Spinat
- 200 g Ricotta
- 2 Eigelb
- 8 Scheiben dünn geschnittener Bauchspeck
- 160 g Rübli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 dl Orangensaft
- 0.5 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Chorizo-Sauce

- 50 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Chorizo
- 1 EL Tomatenmark
- 2 dl Hühnerbrühe

Hühnerbrüste

Speck kross in einer Pfanne ausbraten und anschließend auf Küchenpapier entfetten.

Mit einem langen Messer eine tiefe Tasche in die Hühnerbrüste schneiden. Blanchierten Spinat mit Ricotta und Eigelb vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerbrüste damit füllen und verschließen, beispielsweise mit Holzstäbchen.

Hühnerbrüste von beiden Seiten mit wenig Öl einstreichen. Sollte noch Ricotta-Spinatmasse übrig sein, kann man diese auf den Hühnerbrüsten verteilen. Anschließend bei 200 Grad im Ofen garen. Das dauert je nach Größe der Hühnerbrüste 20-30 Minuten. Falls nötig, zwischendurch die austretende Flüssigkeit der Füllung abgießen.

Knoblauch schälen und zerdrücken. Rübli schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch in etwas Öl glasig anbraten, Rübli, Orangensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und bissfest dünsten.

Chorizo-Sauce

Zwiebel schälen und klein hacken, Knoblauch schälen und zerdrücken. Chorizo-Wurst in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln in Öl glasig anschwitzen. Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten weiter braten. Chorizo hinzufügen und 2 Minuten erhitzen, anschließend Tomatenmark, Hühnerbrühe und Crème fraîche hinzufügen. Auf kleiner Flamme 5 Minuten garen. Anschließend mindestens 5 Minuten pürieren. Durch ein

- 1 dl Crème fraîche
- 0.25 Bund Schnittlauch
- etwas Öl, Salz

Minz-Erbsenpüree

- 25 g Zwiebeln
- 200 g tiefgefrorene Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 dl Rahm
- 2 dl Weißwein
- 1 TL Minze

Sieb passieren und abschmecken.

Minz-Erbsenpüree

Zwiebeln klein schneiden und circa 2 Minuten anschwitzen. Knoblauch schälen, zerdrücken und hinzufügen. Zusammen 1 Minute anbraten. Wein hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren. Sahne dazugeben und einkochen, bis die Flüssigkeit eindickt. Mit den Erbsen und der klein geschnittenen Minze vermischen und grob pürieren.

Anrichten

Minz-Püree auf Tellern anrichten. Die Hühnerbrust in Scheiben schneiden, auf das Püree legen und mit den Möhren umgeben. Drumherum die Chorizo-Soße arrangieren und zum Schluss mit dem gebratenen Bauchspeck garnieren.

Fruchtsalat mit Joghurt und Kokos

4 Personen

Zubereitung: Gesamt 20 Minuten | Aktiv 20 Minuten



Früchte

- 2 Banane
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 Birne

Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Orangen schälen und in Würfeln schneiden.

Äpfel und Birnen waschen, halbieren, entkernen und in Würfeln schneiden.

Sauce

- 250 g Joghurt, (Kokos oder Nature)
- 4 EL Kokosraspel
- ½ Zitrone (oder etwas Zitronensaft)
- ½ Orange (oder etwas Orangensaft)
- 1 Pck. Vanillezucker
- evtl. Zucker, zum Nachsüßen

Obststücke in einer Schüssel legen, Zitrone und Orange auspressen, Saft darüber geben und leicht unterrühren. Ev. mit Zucker nachsüßen.

Joghurt mit den Kokosraspeln und dem Vanillezucker verrühren. Ev. mit Zucker nachsüßen.

Mit den Obststücken in ein Glas einschichten.

Etwas ziehen lassen, nach Belieben garnieren und gekühlt servieren.

Garnieren

- nach Belieben Kokoschips, Schokostreusel, etc. zum Garnieren

Gutes Gelingen und En Gueta wünscht euch Köbi