

Menu und Kochrezepte

Kochabend vom 10.05.2005

Thema: Östliches Mittelmeer

Menu:

- Sardinen mit grüner Sauce und Salat
- Türkische Joghurtsuppe
- Feta-Äpfelchen mit warmer Tomatenvinaigrette
- Enten-Mini-Filet
gedämpfte grüne Spargeln
Trockenreis
- Rhabarber-Dessert mit Schaumhaube

Rezepte von: Madeleine Blumer

Mengen:

- Die Angaben beziehen sich auf 4 Personen;
bei Gebäcken auf eine Form oder einen Teig.
- Abweichende Mengen sind besonders vermerkt.

* * * * *

Sardinen mit grüner Sauce und Saisonsalat

4 - 6 grosse Sardinen
in Salz eingelegt

in zwei Hälften zerteilen, säubern, entgräten.

1 Knoblauchzehe
½ Bund grobblättrige Petersilie
½ Bund Basilikum
½ Chilischote
1 hart gekochtes Eigelb

}
alles fein hacken

Olivenöl
1 EL Essig

}
beigeben, mischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen.
über die angerichteten Sardellen verteilen und
mit frischem Brot und Saisonsalat servieren.

Warme, türkische Joghurtsuppe

½ l Bouillon 2 - 3 EL türkisches Griess (oder Reis, Hörnli etc.)	aufkochen (türkisches Griess = Hartweizenreis, in Spezial- einkaufsläden erhältlich), begeben, aufkochen, immer wieder rühren, bis das Griess weich ist.
1 Ei 350 g Joghurt nature 1 EL Mehl	zusammen verrühren und langsam in die Sup- pe einlaufen lassen, immer wieder rühren, die Suppe darf aber nicht kochen. (gerinnt!)
1 Zwiebel gehackt Olivenöl wenig Kochbutter	zusammen erhitzen und die Zwiebel goldig an- dämpfen.
wenig Chili, viel Paprika, Pfeffer, Kräuter, Pfefferminz, Salz	zu den Zwiebeln geben und mitdämpfen, danach zur Suppe mischen und das ganze nochmals abschmecken.
Suppengrün	vor dem Servieren dazumischen.

Fetaröllchen mit warmer Tomatenvinaigrette

Für 24 Stück / Backofen auf 220° vorheizen.

4 Zweige Pfefferminzblättchen 200 g Feta 1 Ei	abzupfen klein schneiden alle Zutaten im Cutter zu einer kompakten Masse verarbeiten.
½ Zitronenschale etwas Pfeffer	dazureiben beimischen
Strudelblätter Olivenöl	ausbreiten (nach Beschreibung vorbereiten, siehe Paket), mit Olivenöl bepinseln, in 12 Stücke schneiden. Je 1TL Fetamasse in Form eines dünnen Streifens, auf die kürzere Seite des Teiges geben, aufrollen und mit der Verschlußseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Olivenöl bestreichen und ca. 15 Min. backen.

Tomatenvinaigrette

1 Frühlingszwiebel
neue, weiche Spitzen vom
Rosmarinstrauch oder -pulver



sehr fein hacken

wenig Kochbutter oder
Olivenöl

erhitzen, Zwiebeln und Rosmarin dämpfen.
Pfanne vom Herd nehmen.

1 Fleischtomate

in sehr kleine Würfeli schneiden und dazu
geben.

½ dl Olivenöl

zugeben, sorgfältig mischen.

Salz, Pfeffer, Zucker
ca. ¼ dl guten Essig



würzen und abschmecken.

Enten-Mini-Filet

4 - 6 Enten-Mini-Filet
Salz, Pfeffer



trocknen mit Haushaltspapier und würzen.
Backofen auf 80° vorwärmen, bestückt mit
Gratinform.

2 Orangen

mit Messer schälen, damit keine weissen Häut-
chen vorhanden sind, in cm-dicke Tranchen
schneiden.

Bratbutter oder Erdnussöl

erhitzen und die Filet kurz rundum anbraten, im
vorgewärmten Backofen zugedeckt fertig garen.

30 g Butter

in der Bratpfanne erhitzen und die Orangen-
scheiben darin dämpfen.

2 EL Zucker

über jede Orangenseite Zucker streuen und
karamellisieren, wenden, wiederholen, heraus-
heben, Achtung zerfällt gerne, warm stellen.

1 EL Zucker
4 EL Grand-Marnier
1,5 dl Wasser
1 dl Rotwein
1 EL Bratensauce
Salz, Pfeffer



rösten
ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.
beigeben

zum Binden und Abschmecken.
zum Abschmecken.

Trockenreis

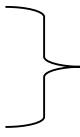
siehe Paketaufschrift.

Grüner Spargel gedämpft

8 - 12 grüne Spargeln	am unteren Ende ca. $\frac{1}{4}$ wegschneiden und von der restlichen Spargel $\frac{1}{3}$ mit dem Sparschäler, Spargelschäler oder gutem Rüstmesser schälen. Waschen.
1 Stück Kochbutter	in eine Bratpfanne geben, erhitzen und den Spargel darin sorgfältig zugedeckt dämpfen. Je nach Qualität etwas Wasser beifügen.
Salz, Pfeffer, evt. Zitronensaft	Ungefähr 20– 0 Min je nach Dicke der Spargel. würzen und abschmecken.

Rhabarber-Dessert mit Schaumhaube

Backofen auf 250° vorheizen

500 g Rhabarber 5 EL Zucker wenig Zimt wenig Wasser		rüsten, klein schneiden und weich kochen
8 -10 Löffelbiskuit		einseitig im entstandenen Rhabarbersaft (evt. mit Kirsch parfümiert) tauchen und in eine eingefettete Gratinform legen.
$\frac{1}{2}$ Liter Vanilleglacé		über den Biskuits verteilen, das Rhabarber-Kompott ebenfalls darüber verteilen.
4 Eiweiss 3 EL Zucker		steif schlagen zugeben, weiterschlagen. Die Hälfte über dem Kompott verteilen, den Rest in einen Dressiersack füllen und die Oberfläche damit verzieren. Im Ofen während 2 - 3 Min. überbacken bis die Oberfläche hellbraun ist. Herausnehmen und nach Belieben mit $\frac{1}{2}$ dl Kirsch flambieren. Sofort servieren!

Tipp:

Schmeckt auch ohne Flambieren köstlich.