

**Menu und Kochrezepte**

**Kochabend vom 15.09.2005**

Thema: **Fisch-Wellington**

Menu:

- Pikante Kürbiskrapfen
- Geflügelterrine
- Zucchetti-Chutney
- Fisch Wellington
- Grüner und Rüebli-Salat
- Mascarpone-Desser

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.

\* \* \* \* \*

**Pikante Kürbiskrapfen**

***Kürbispüree***

- Kürbis schälen und entkernen, das Fleisch würfeln.
- Den Kürbis auf einem Siebeinsatz im Dampf rund 20 Min. garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- Das weiche Kürbisfleisch entweder durch das Passevite drehen oder im Mixerglas mit dem Stabmixer pürieren. Sehr weiches Kürbisfleisch und kleine Mengen können auch mit der Gabel zerdrückt werden. Fasrige Kürbissorten ergeben ein feines Püree, wenn man den Kürbis durch ein Passevite dreht. Dieses Püree eignet sich vor allem für Backwaren.

300 g Kürbispüree gut abgetropft  
150 g Vollkornmehl  
1 Päckli Backpulver, phosphatfrei  
½ TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
½ TLI Provencekräuter  
50 g Rahmquark  
1 Ei 1 Esslöffel Reibkäse

Alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig rühren; 30 Min. quellen lassen.

Fritieröl

erhitzen und mit einem Esslöffel portionenweise Klösse im heissen Oel ausbacken, rund 5 Min.

### **Cocktailsauce**

1 Joghurt nature  
100g Quark  
1 Esslöffel Ketchup  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Messerspitze Ingwerpulver  
1 Messerspitze Zwiebelpulver  
Salz, Pfeffer  
1 Esslöffel Cognac

alles mischen und abschmecken

### **Geflügelterrine**

für 1 Terrine für ca. 8 Personen:

2 kleine Pouletbrüste

ohne Haut, evt. etwas in Form schneiden, fürs Zentrum der Terrine.  
Pouletbrust würzen.

Salz, Pfeffer, Paprika

Mangold-, Krautstiel- oder Salat-  
Blätter blanchiert  
10 g getrocknete, kleine Morcheln  
1 mittleres Rüebli

Pouletbrüste damit umwickeln.  
einweichen, blanchieren, grosse zerkleinern.  
in feine Würfeli schneiden und blanchieren.

Farce:

300 g Pouletfleisch, fein gehackt  
20 g Portwein  
¾ EL Salz  
1 TL Pfeffer, wenig Curry  
3 dl Vollrahm

die Zutaten müssen alle sehr kalt sein, damit eine schöne Farce entstehen kann; im Cutter zu einer homogenen Masse verarbeiten; in eine kühle Schüssel umfüllen; Rüebli und Morcheln begeben.

1 Eiweiss, steif geschlagen  
Terrineform ca. 30cm lang

darunter ziehen, Masse abschmecken.  
mit Backpapier auslegen und die Hälfte der Farce hineingeben. In der Mitte die Perlhuhnrollen plazieren und mit der restlichen Farce bedecken. Form mit Backpapier und Deckel oder Alu verschliessen und im vorgeheizten Backofen bei 160° im heissen Wasserbad auf der untersten Schiene 70 Min. lang pochieren. Bei Zimmertemperatur auskühlen lassen. Alles Papier entfernen, und mit leicht flüssigem

Portwein-Gelée übergiessen und 1-2 Tage kühl stellen.

### **Portwein-Gelee**

1 Paket Sulz nach Anleitung mit 2 dl Wasser zubereiten und mit ca. ¼ dl Portwein abschmecken. (nicht 2,5 dl Flüssigkeit verwenden, damit der Gelee etwas fester wird.)

### **Zucchetti-Chutney**

1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
300 g Zucchetti  
Wenig Olivenöl  
1 dl Wasser  
4 Esslöffel Honig  
¼ TL Kardamom gemahlen  
3 EL indischer Curry  
½ TL Cayennepfeffer  
4 EL heller Balsamico  
1 TL Salz

in feine Ringe schneiden  
fein gehackt  
in dünne halbe Scheiben schneiden  
erhitzen und das Gemüse gut andämpfen  
ablöschen

alles begeben und bei kleiner Hitze gut 20 Min. einkochen; abgekühlt zur Geflügelterrine oder zu Lammfleischbällchen servieren

### **Fisch Wellington**

Für 6 Personen / Backofen auf 220° vorheizen.

3 Zwiebeln  
40 g Butter

Salz, Pfeffer

rüsten und in feine Streifen schneiden  
erhitzen und die Zwiebelstreifen bei schwacher Hitze 15 Min. goldgelb dämpfen  
würzen und auskühlen lassen.

600g Fischfilet ohne Haut  
(z.B. Seeteufel, Hornhecht jeweils 30 cm lang)

wenig Salz und Pfeffer  
½ TL edelsüßer Paprika  
2 rote Peperoni

1 grosse Aubergine, ca. 300g

Salz, Pfeffer

Fischfilet leicht würzen.  
eine Seite des Fischfilets damit einreiben.  
vierteln, entkernen, mit der gewölbten Seite nach oben auf einem Backblech im Backofen backen, bis die Haut Blasen wirft und schwarze Stellen hat. Abkühlen und die Haut abziehen.  
in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.  
Auberginen würzen und im Backofen backen,

375 g Blätterteig

bis sie leicht braun sind, dabei einmal wenden.  
(braucht Zeit!)  
auswallen.

Paniermehl oder Haselnüsse gerieben

auf Fischgrösse in der Teigmitte verteilen.  
Eine Lage Auberginenscheiben darauf legen.  
Fisch, Zwiebeln, Peperoni, Auberginen nacheinander auflegen. Den Teig überschlagen und fest zusammendrücken, mit Teigresten verzieren. Mit Ei oder Eigelb bestreichen, 30 Min. backen.

### **Kräuterrahmsauce**

Für 6 Personen:

3,6 dl Saucenrahm  
wenig Salz und Bouillon  
frische fein gehackte Kräuter  
wie Peterli, Schnittlauch, Dill etc.

zusammen aufkochen, evt. mit Milch verdünnen.

beigeben und die Sauce zum Wellington servieren.

### **Mascarpone-Dessert**

Backofen auf 180° vorheizen, wenn möglich Umluft.  
Backblech mit Backpapier belegen, leicht einfetten.

### **Biscuit:**

2 EL Kochbutter  
4 Eier  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
80 g Mehl

schmelzen, auskühlen.

zu einer hellen Crème schlagen.

und die kühle Butter sorgfältig darunter ziehen.  
Teig gleichmässig ausstreichen und ca. 10 Min. goldgelb backen. Auf ein bezuckertes Backpapier stürzen, Blech-Backpapier abziehen, Biscuit etwas auskühlen lassen, halbieren und in eine hohe Gratin- oder sonstige eckige Form legen.

1 dl Orangensaft  
0,6 dl Zitronensaft  
0,6 dl Maraschino, anderer  
Likör oder Schnaps, bei Schnaps  
etwas Zucker zugeben.

mischen, Biscuit damit tränken.

Mascarponecrème:

1 Blatt Gelatine  
250 g Mascarpone  
150 g Magerquark  
50 g Zucker  
1 Beutel Vanillezucker

wässern

alles mischen

1 Zitronen-Schale abgerieben  
0,5 dl Likör oder Schnaps

½ Zitronensaft

in kleiner Pfanne erhitzen, Gelatine tropfnass begeben und darin auflösen, leicht auskühlen und zur Mascarponecrème rühren.

2,5 dl Halbrahm

steif schlagen und unter die Crème ziehen. Die Masse auf das getränkte Biscuit streichen und Mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Saisonfrüchte

zur Garnitur vor dem Servieren auflegen.