

GEBÜCK LUZERN



Menü

Vom 23. Februar 2010

Apéro

Tandoori-geröstete Cashewnüsse

Avocado-Grapefruit-Salat

Steinpilzsüppchen

***Pouletbrüstchen an Orangensauce mit
Chicorée
Wildreis***

Mangosuppe mit rosa Pfeffer

Die Weine:

Weiss: Portugal, Quinta de Carapeços, 2008

Rot: Portugal, Baldias Douro, 2007

En Guete wünscht die Gruppe D:

François Giauque, Roland Ettlín und
Andreas Faessli

Tandoori-geröstete Cashewnüsse

Zutaten

200 GR Cashewnüsse
1 gestrichener EL Tandooripaste
1/2 TL Salz
1 EL Erdnussöl
1 EL Honig

Zubereitung

In einer Schüssel alle Zutaten mit den Händen vermengen, so dass die Nüsse gut mit der Würzmarinade überzogen sind.

Auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 5 Minuten rösten.

PS: Kann auch mit Erdnüssen zubereitet werden.



Steinpilzsüppchen

(für 4 Personen)

Zutaten

20 GR getrocknete Steinpilze
6 DL Gemüsebouillon
1 kleine Schalotte
1/2 TL Butter
2 DL Halbrahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Steinpilze mit Gemüsebouillon aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen und 5 Minuten stehen lassen.

Schalotte hacken. In Butter andünsten. Mit Pilz-Bouillon ablöschen. Den Halbrahm dazugiessen.

Suppe 10 Minuten kochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren die Suppe in hohe Tassen füllen und mit einem Rahmhäubchen garnieren.



Avocado-Grapefruit-Salat

(für 4 Personen)

Zutaten

1 rosa Grapefruit
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL scharfes Currypulver
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
1/2 TL Zucker
2 Avocados
200 GR Friséesalat
1 Becher griechisches Joghurt (ersatzweise saurer Halbrahm)
1 Bund Schnittlauch
50 GR Cashewnüsse



Zubereitung

- 1 Die Grapefruit mit einem scharfen Messer wie einen Apfel, d.h. mitsamt weisser Haut schälen. Dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden. Wichtig: Über einer kleinen Schüssel arbeiten, den austretenden Saft auffangen und für die Sauce weiterverwenden.
- 2 Das Öl leicht erwärmen und das Currypulver darin leicht anrösten. Dann den Grapefruitsaft dazugeben und in eine Schüssel umgiessen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen.
- 3 Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Avocadohälften in Würfel schneiden. Mit den Grapefruitfilets zur Sauce geben und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Friséesalat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 5 Das Joghurt mit etwas Salz glatt rühren. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen.
- 6 Die Cashewnüsse in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Dann grob hacken.
- 7 Den Friséesalat in tiefen Tellern verteilen, darauf die Avocadowürfel und Grapefruitfilets mitsamt Sauce geben und alles mit etwas Joghurtsauce beträufeln. Den Salat mit den Cashewnüssen bestreuen und sofort servieren.

Pouletbrüstchen an Orangensauce mit Chicorée

(für 4 Personen)

Zutaten

100 g Mandelblättchen
4 Pouletbrüstchen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Eiweiss
4 weisse Chicoree
2 Orangen
Salz
3 Esslöffel Bratbutter
2 DL Gemüsebouillon
4 Zweige Thymian
1/2 DL Rahm
2 EL grober Senf



Zubereitung

- 1 Die Mandelblättchen mit den Händen grob zerreiben. In einen tiefen Teller geben.
- 2 Die Pouletbrüstchen mit Pfeffer würzen. Das Eiweiss verquirlen und die Brüstchen mit Hilfe eines Pinsels rundum grosszügig bestreichen. Dann die Brüstchen in den Mandeln wenden und diese gut festdrücken.
- 3 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Gratinform sowie 4 Teller mitwärmen.
- 4 Die Chicoréekolben waschen und halbieren, dabei den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Schale von ½ Orange fein abreiben. Den Saft beider Orangen auspressen.
- 5 Die Pouletbrüstchen salzen. In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Pouletbrüstchen je nach Grösse auf jeder Seite 1½–2 Minuten anbraten. In die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 30 Minuten nachgaren lassen.
- 6 Im Bratensatz die Chicoréehälften leicht anbraten. Dann mit Bouillon, Orangensaft und -schale ablöschen. Liebt man den Chicorée knackig, nur kurz, etwa 1½ Minuten, garen. Mag man ihn weich, 8–10 Minuten köcheln lassen. Die Chicoréehälften sorgfältig herausheben und zugedeckt warm stellen.
- 7 Den Sud auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen.
- 8 Inzwischen die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.
- 9 Den Rahm und den Senf zur eingekochten Sauce geben und alles noch so lange kochen lassen, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 Die Chicoréehälften wieder beifügen und nur noch gut heiss werden lassen.
- 11 Die Pouletbrüstchen schräg in Scheiben schneiden. Den Chicorée auf den vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Sauce umgiessen und die Pouletbrüstchen darauf setzen.

Mangosuppe mit rosa Pfeffer

(für 4 Personen)

Zutaten

- 2 Mangos
- 1,5 - 2 DL gekühlter Prosecco, extra dry
- ½ TL getrockneter rosa Pfeffer
- einige Johannisbeeren für die Garnitur

Zubereitung

Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 4 feine Schnitze für die Garnitur wegschneiden und beiseite stellen. Restliches Mangofleisch würfeln. Wenig Prosecco dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Ca. 1/2 DL Prosecco dazugiesesen. Die Suppe durchrühren, sie soll eine dünnflüssige Konsistenz haben. Sonst noch mehr Prosecco beigeben. Die Mangosuppe in Dessert- oder Sektschalen giesesen. Den Pfeffer im Mörser fein zerstampfen. Beiseite gestellte Mangoschnitze auf einer Seite in den Pfeffer tauchen. Mit den Johannisbeeren als Garnitur in die Suppe legen.

TIPP: Das Fruchtpüree vorgängig zubereiten und kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit Prosecco mischen.

