

## **Menu Kochclub roschtige Schnitzer**

### **Saisonsalat mit Enchois**

\*\*\*\*\*

### **Felchenfilet à la Claire**

\*\*\*\*\*

### **Entenbrust à l'Orange mit weissen Spargeln**

\*\*\*\*\*

### **Rhaber-Clafoutis mit Vanilleglace**

## Saisonsalat mit Enchois

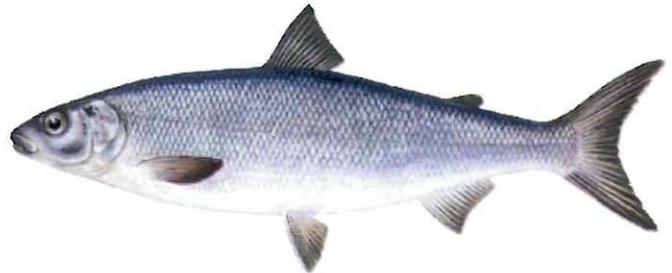
Die Hälfte der Enchois zur Sauce geben den Rest zur Dekoration über den Salat verteilen.



## Felchenfilet à la Claire

Zutaten für fünf Personen 10 Felchenfilets à 80 g

- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- Pflanzenfett
- 20 g Butter
- 50 g Champignons
- 20 g Mehl
- 1 dl Weisswein
- 20 g Bouillonpaste
- 10 g Petersilie gehackt
- 1 dl Saucenrahm
- Salz
- Paprika



### Zubereitung

Fischfilets würzen und im Mehl wenden. In heissem Pflanzenfett goldgelb sautieren und im Ofen warmstellen. Geschnittene Champignons in Butter sautieren, mit Mehl stäuben und in Weisswein ablöschen, aufkochen.

Mit Bouillonpaste, Salz und Paprika würzen und mit Rahm und Petersilie verfeinern. Fischfilets aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce übergiessen. Nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

## Entenbrust an Orangensauce

### Zutaten für 6 Personen

- 5 Orangen
- 1,5 Teelöffel Zimtpulver
- 1,5 Esslöffel Honig
- 1,5 Esslöffel Sojasauce
- 4 Entenbrüste
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Esslöffel Öl
- 75 g Butter

### Zubereitung

Ein besonders würziges Aroma erhalten die Entenbrüste, wenn man sie in der Orangenmarinade nicht nur eine Stunde bei Zimmertemperatur, sondern über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt. Das Gericht kann auch mit Pouletbrüstchen zubereitet werden; die Bratzeit beträgt in diesem Fall insgesamt 10–12 Minuten bei Mittelhitze.

Den orangen Schalenteil – kein Weiss! – von ½ Orange mit dem Sparschäler dünn ablösen und in feinste Streifen schneiden; verwendet man ein Zestenmesser, braucht man die Schale von 1 ganzen Orange. Den Saft von 2 Orangen auspressen. Von der dritten Orange unten und oben einen Deckel abschneiden, dann die Frucht auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Anschliessend die Orangenschnitze aus den Trennhäuten schneiden. Mit Klarsichtfolie bedeckt bis zur Verwendung kühl stellen.

In einer kleinen Schüssel Orangenschalenstreifen, Orangensaft, Zimt, Honig und Sojasauce zu einer Marinade mischen.

Die Entenbrüste auf der Hautseite kreuzweise bis aufs Fleisch einschneiden. Auf einer Platte eng nebeneinanderlegen. Die Orangenmarinade darübergiessen. Die Entenbrüste bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde ziehen lassen (siehe auch Einleitungstext).

Die Entenbrüste aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Entenbrüste auf der Hautseite bei mittlerer, später eher kleiner Hitze 10 Minuten braten; dabei soll sich das Fett langsam verflüssigen und die Haut braun und knusprig werden. Die Entenbrüste herausnehmen und das Fett abgiessen. Dann die Brüste auf der Fleischseite wieder in die Pfanne geben, die Orangenfilets sowie die Marinade dazugeben und alles 8–

10 Minuten leise kochen lassen. Die Entenbrüste herausnehmen und in Alufolie wickeln. Die Sauce auf knapp 1 dl einkochen lassen. Dann die Butter in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenbrüste in Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Orangenfilets garnieren und mit Sauce umgiessen.



## **Weisse Spargeln**

### *Zutaten*

- 2 Kg Spargeln

Spargelschalen und -enden in eine Pfanne geben. Mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb giessen und den entstanden Fond für eine Suppe verwenden.

Immer gleichviel Salz und Zucker für den Spargelsud verwenden. Dadurch werden die Spargeln beim Kochen nicht bitter.

## Rhaber-Clafoutis mit Vanilleglace

Zutaten für 4-6 Personen für eine Gratinform von ca. 28 cm Länge

- Butter für die Form
- 500 g Rhabarber, in Stücke von 1 cm geschnitten
- 70 g Rohrzucker
- 1 dl Milch
- 4 EL Maizena
- 1,5 dl Rahm
- 50 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 25 g Butter, geschmolzen

### Zubereitung

Gratinform ausbuttern, Rhabarber darin verteilen. Zucker darüber streuen.  
Für den Guss Milch und Maizena gut verrühren, die restlichen Zutaten dazumischen.  
Den Guss über die Rhabarbern giessen.  
Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen auf der zweituntersten Rille während 45 Minuten backen. Noch warm auf Tellern anrichten und sofort servieren.



