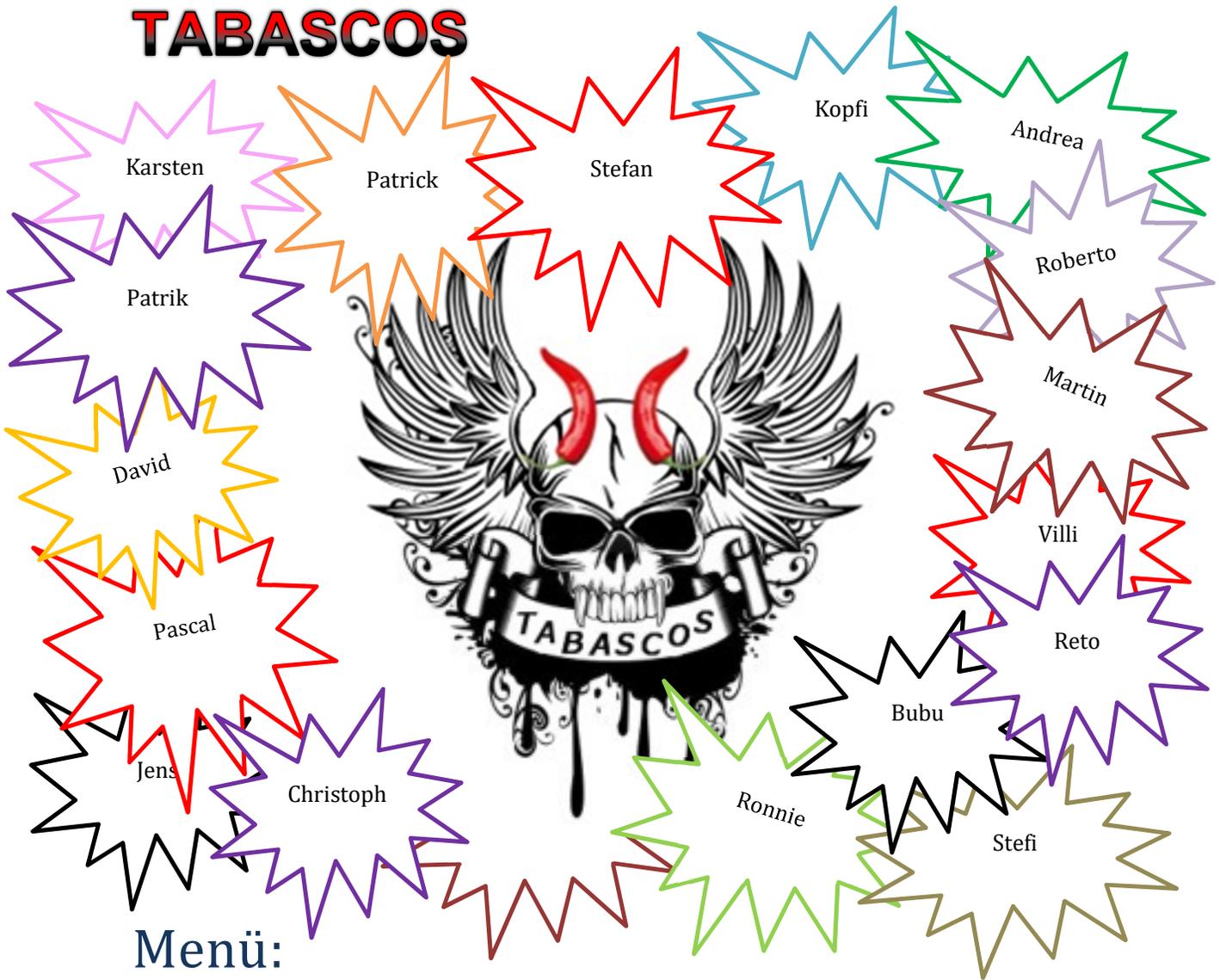


TABASCOS



Menü:

- Felchen-Piccata mit Kürbissauce
- +
- Hirschkotelett an Morchelsauce und Reis
- +
- Hokkaido-Kürbis geröstet mit Feta
- +
- Marroni-Mousse brulée



Felchen-Piccata mit Kürbissauce



Zutaten für 4 Personen:

Sauce

- 150 g Kürbis gerüstet, gewogen
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Butter
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 2.5 dl Gemüsebouillon
- 0.5 dl Rahm
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Felchen

- 1 Bund Petersilie, glattblättrig
- 50 g Spinat, tiefgekühlt, aufgetaut
- 3 Eier
- 4 Esslöffel Milch
- 75 g Sbrinz, gerieben
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Mehl
- 500 g Felchenfilets ohne Haut
- 3 Esslöffel Bratbutter



Zubereitung:

1. Den Kürbis an der Röstiraffel reiben. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
2. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Knoblauch und Kürbis darin andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugießen und alles zugedeckt so lange kochen lassen, bis der Kürbis weich ist.
3. Die Kürbissauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Rahm beifügen, wenn nötig die Sauce mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Während die Sauce kocht, die Petersilie grob schneiden. Den Spinat gut auspressen und ebenfalls grob schneiden. Beide Zutaten mit den Eiern und der Milch in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Am Schluss den Sbrinz beifügen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer würzen.
5. Die Eimasse in einen tiefen Teller geben. In einem zweiten Teller das Mehl bereitstellen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
6. Die Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
7. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Die Hälfte der Felchenfilets zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen. Sofort in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und ungedeckt im 100 Grad heißen Ofen warm stellen. Die restlichen Felchenfilets auf die gleiche Weise zubereiten.
8. Die Sauce nochmals aufkochen. Je 2–3 Esslöffel Sauce auf vorgewärmte Teller geben und die Felchen-Piccata darauf anrichten. Die restliche Sauce separat dazu servieren.

Hirschkotelett



Zutaten:

- Hirschkotelette

Zubereitung:

Die Hirschkoteletts mit Pfeffer würzen. 2 EL ÖL erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten je 3-4 Minuten anbraten.

Morchelsauce



Zutaten für 4 Personen:

100 gr.	Morcheln
2 EL	Butter
2 dl	Rotwein
2 dl	Bratenfond
2 dl	Rahm
2 EL	Cognac
12	Pfefferkörner zerstoßen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Morcheln (gut gewaschen, abgetropft, klein geschnitten) in der warmen Butter andämpfen, herausnehmen, beiseitestellen.

Wein, Fond und Cognac auf die Hälfte einkochen

beiseite gestellte Morcheln, Rahm und Pfefferkörner begeben und Sauce aufkochen

Hitze reduzieren und weiterköcheln, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Reis (Wassermethode)



Bei der Wassermethode wird der Reis, wie beim Nudeln kochen, in viel Wasser gekocht. Auch hier hängt die Garzeit von der gewählten Reissorte abhängt. Vollkornreis braucht zum Beispiel länger bis er gar ist, als weißer Reis.

1. Wasche den Reis zweimal durch, um überschüssige Stärke zu entfernen.
2. Gib den Reis mit etwa der 6-fachen Menge Wasser in einen Kochtopf und füge eine Prise Salz hinzu.
3. Erhitze den Reis auf der höchsten Stufe.
4. Sobald das Wasser kocht, stelle den Herd auf eine mittlere Hitzestufe und lasse den Reis ca. 15 Minuten ohne Deckel köcheln.
5. Gib den Reis in ein Sieb und lasse ihn abtropfen.

Achte darauf, dass du den Reis nicht zu lange kochen lässt, damit er nicht zu viel Wasser aufnimmt und dadurch matschig wird.

Hokkaido-Kürbis geröstet mit Feta



Zutaten für 4 Personen:

Ca. 1,3 kg	Hokkaido-Kürbis (geschält), entkernt und in Stücke geschnitten
25 g	Gemahlene Mandeln
100 g	Fetakäse, in sehr kleine Würfel geschnitten
1 Kleiner Bund	glatte Petersilie, klein gehackt
6-8 Frische	Salbeiblätter, klein gehackt (ca. 1 TL gehackt)
Schale von	1 Bio-Zitrone, frisch gerieben
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
	Eine Prise Chiliflocken oder nach Geschmack
	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
2-3 EL	Avocadoöl (oder Olivenöl)
Saft von	1/2 Zitrone, frisch gepresst
3 EL	Gestiftelte Mandeln, leicht geröstet

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Hokkaido-Kürbisstücke flach auf das vorbereitete Backblech legen.
3. In einer kleinen Schüssel die gemahlene Mandeln, den Feta, die Petersilie, den Salbei, die Zitronenschale und den Knoblauch und die Chiliflocken vermischen. Dann mit einer kleinen Prise Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen. Nur wenig Salz nehmen, da der Fetakäse schon salzig ist.
4. Und jetzt die Kürbisstücke in etwas Avocadoöl wenden (ich mache das direkt auf dem vorbereiteten Backblech). Dann die Stücke gleichmäßig auf dem Backblech auslegen und den Feta-Kräuter-Mix gleichmäßig darüber verteilen.
5. Danach das Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und so lange rösten bis der Kürbis weich ist wenn Ihr mit einem Messer dagegen stoßt (ca. 25-30 Minuten). Dann aus dem Ofen nehmen und den Kürbis mit frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln. Danach verteilt Ihr den Kürbis auf einer Servierplatte und streut die gerösteten Mandeln darüber. Zum Schluß mit etwas Petersilie und noch ein bißchen mehr Fetakäse garnieren (optional).
6. Danach sofort servieren und warm genießen.

Marroni-Mousse brulée



Zutaten für 4 Förmchen von je ca. 2 dl:

100 g dunkle Schokolade (z. B. Crémant)
½ dl Vollrahm

Schokolade fein hacken, mit dem Rahm in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren.

220 g tiefgekühltes Marroni-Püree, aufgetaut
2 dl Vollrahm

Marroni-Püree in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts glatt rühren. Rahm steif schlagen, unter das Marroni-Püreemischen. Schokolade dazugiessen, vorsichtig darunterziehen, in die Förmchen verteilen, zugedeckt ca.1 Std. kühl stellen.

2 EL grobkörniger Rohrzucker

Je ½ EL Zucker gleichmässig auf die Mousse verteilen. Mit der Flamme des Bunsenbrenners caramolisieren.

Hinweis: Je länger Sie die Mousse kühl stellen, je fester wird sie.

Lässt sich vorbereiten: Mousse ca.½Tag imVoraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Zucker erst vor dem Servieren darauf verteilen und caramolisieren.