

# Kochgruppe Scharf

Menü vom Freitag 1. Febr. 2013

Gemischter Wintersalat  
mit Baumnusskerne

\*\*\*\*\*

Tomatensuppe  
mit Hackbällchen

\*\*\*\*\*

Kartoffel-Quiche

Poulet Brüstchen  
mit Orangensauce

\*\*\*\*\*

Ananas  
mit Orangen-Whisky-Sauce

En guetä wünscht Üch dä  
Chefkoch Andi

## **Tomatensuppe mit Hackbällchen**

Für 4 Personen

1	Zwiebel	Zwiebel hacken,
2	Knoblauchzehen	Knoblauch pressen, beides im warmen Öl andämpfen. Die
1 EL	Olivenöl	Hälfte davon in eine Schüssel geben.
1	Dose gehackte Tomaten (ca. 800g)	Tomaten und Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze
6 dl.	Bouillon	reduzieren, ca. 15 Min. köcheln, pürieren.
150 g	Hackfleisch.	Hackfleisch und Haferflöckli mit den Zwiebeln mischen,
50 g	Haferflöckli, fein	würzen, kneten, zu 16 Kugeln formen.
	Salz, Pfeffer	
	Olivenöl	Hackbällchen im heissen Öl rundum ca. 5. Min. braten.
	Rahm	Rahm zum Garnieren.

---

## **Kartoffel-Quiche**

Für 4 Personen

800 g	Fest kochende Kartoffel	Kartoffeln, Rüeblli und Zwiebeln grob reiben mischen und in eine Auflaufform geben.
300 g	Rüeblli	
1	Zwiebel	
250 g	Halbfettquark	Quark und alle restlichen Zutaten mischen, pürieren, über das Gemüse giessen, mischen.
3	Eier	
1 dl	Milch	
120 g	Geriebener Gruyère	
1	Bund Petersilie	
	Salz, Muskat, Pfeffer	Quiche ca. 45 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

# **Poulet Brüstchen mit Orangensauce**

Für 4 Personen

3 Orangen  
1 Tl Zucker

Von 1-2 Orangen die Schale mit dem Zestenmesser in dünnen Streifen abziehen; **1 Orange** den Saft auspressen. Die Schalenstreifen in ein Pfännchen geben, mit Wasserknapp bedecken, auf kochen, dann in ein Sieb giessen und unter kaltem Wasser spülen.

Die Orangenschalenstreifen wieder in das Pfännchen zurückgeben, 3 Esslöffel Wasser, den ausgepressten Orangensaft sowie den Zucker beifügen und alles gut zur Hälfte einkochen. Auskühlen lassen.

4 Poulet Brüstchen  
Salz, Pfeffer, Senf  
2 Ei Bratbutter

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.

Die Poulet Brüstchen mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben. In der heissen Bratbutter während insgesamt 3 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen bei 80 Grad 45-60 Minuten nachgaren lassen.

1,5 dl Weisswein

Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und diesen gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann die vorbereitete Orangensauce mit den Orangenschalenstreifen und den Kalbsfond beifügen. Beiseite stellen.

1,5 dl Kalbsfond

Die restlichen **2 Orangen** mit einem scharfen Messer mitsamt der weissen Haut schälen. Dann die Orangenschnitze aus den Trennhäuten schneiden.

Kurz vor dem Servieren die Orangenschnitze in Butter andünsten. Beiseite stellen.

Gleichzeitig die Sauce aufkochen. Butter in Flocken einrühren; die Sauce soll leicht binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Poulet Brüstchen schräg in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce umgiessen und mit Orangenschnitzen garnieren.

---

# Ananas mit Orangen-Whisky Sauce

Für 4 Personen

3 Orangen	Von 1-2 Orangen die Schale mit dem Zestenmesser in dünnen Streifen abziehen. Die Schalenstreifen in ein Pfännchen geben, mit Wasserknapp bedecken, auf kochen, dann in ein Sieb giessen und unter kaltem Wasser spülen. Alle Orangen auspressen.
25 g Zucker 1/2 Zitrone, Saft 0,5 dl Whisky	Zucker und Zitronensaft in einer Chromstahlpfanne karamellisieren. Mit Orangensaft und Whisky ablöschen. Bei grosser Hitze Sirup artig einkochen. Am Schluss die Orangenstreifen mitkochen.
1 Ananas	Während die Sauce einkocht, die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. In feine Scheiben schneiden. Diese auf Tellern aufschichten. Mit der noch warmen Orangen-Whisky-Sauce übergiessen und sofort servieren.

---