

Einhornchuchi Dübendorf
11. Januar 2012
Abendchef: Urs

(Das Anti-Völlerei Programm zum Jahresanfang)

Lachsflan mit Salat

Pouletbrust mit Artischocken und Spinat

Apfelschmarrn

Lachsflan mit Salat

(4 Personen)

Zutaten

Flan:

200 gr	Räucherlachs
1 Stk	Ei
125 gr	Crème fraiche
0,5 dl	Vollrahm
100 gr	Kefen (Zuckerschoten)
	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salat:

1 Kopf	Lollo rosso (klein) oder grüner Saisonsalat
1 Bund	Radieschen (ganz lassen)
3 EL	Himbeeressig (oder Sherry Essig)
2 EL	Ahornsirup
1 TL	Mandelmus
4 TL	Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 130°C (Umluft) vorheizen.

Vom Lachs 175 gr sehr fein (!) pürieren und mit Ei, Crème fraiche und dem Vollrahm verrühren. Kefen putzen, abspülen und in Salzwasser 2-3 Min kochen. Etwa ¼ der Kefen fein hacken und unter das Lachspüree mischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und in 4 ofenfeste Förmchen geben. Diese in ein flaches Gefäß stellen und mit Wasser füllen, bis sie ca. 3 cm im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. garen.

Den Salat putzen, abspülen und in kleiner Stücke zupfen, die Radieschen putzen und abspülen. Essig, Ahornsirup, Mandelmus und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatsauce, Lollo rosso, Radieschen und restliche Kefen mischen und auf Teller anrichten. Den abgekühlten Flan mit einem Messer vom Rand lösen und auf die Teller stürzen. Restlichen Lachs in Streifen schneiden und darauf drapieren.

Dazu passt am besten frisches Roggenbrot.

Pouletbrust mit Artischocken und Spinat

(4 Personen)

Zutaten

2 Stk	Pouletbrustfilets (mit Haut)
1 Stk	Schalotte
1 Stk	Knoblauchzehe
100 gr	Frühstückspeck, gewürfelt
1 EL	Bratbutter (oder Butterschmalz)
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Honig
1,25 dl	Hühnerbrühe (Fond)
4 EL	Rotwein oder Traubensaft
1 Dose	Artischockenherzen
250 gr	Kefen
200 gr	Spinat, frisch
1 EL	Olivenöl
½ TL	Instant Hühnerbrühe
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Pouletbrüste abspülen und trocken tupfen, halbieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Speck, Schalotte und Knoblauch in der heissen Bratbutter bei mittlerer Hitze andünsten. Die Pouletbrüste dazugeben und von beiden Seiten anbraten. Rosmarin, Balsamico, Honig, Brühe sowie Rotwein hinzufügen und in der zugedeckten Pfanne etwa 20 Min schmoren.

Artischocken abtropfen lassen und halbieren. Kefen und Spinat putzen, abspülen und trocken tupfen. Kefen halbieren, grobe Spinatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm (nicht mehr als 70°) stellen. Die Sauce sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Instantpulver abschmecken. Pouletbrust in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

Dazu kann man ev. Pommes risolée servieren, für kalorienbewusste jedoch nur ausnahmsweise!

Apfelschmarrn

(4 Personen)

Zutaten

5 Stk	Eier, getrennt
140 gr	Zucker
1 Stk	Vanillezucker (Briefchen)
1 Prise	Salz
2,5 dl	Milch
100 gr	Weissmehl
1 Btl	Puddingpulver Vanille
½ TL	Zimt
	Rosinen, nach Belieben
50 gr	Butter (sehr weich)
300 gr	Äpfel
2,5 dl	Schlagrahm, fest geschlagen

Zubereitung

Aus dem getrennten Eiweiss festen Schnee schlagen. Dotter mit Zucker crémig rühren, dann Salz, Zimt, Mehl, Puddingpulver, Vanillezucker, Rosinen und Milch einrühren. Äpfel schälen und in den Teig raspeln. Zuletzt den Eischnee leicht unterheben.

Teig auf 2-3 Portionen heraus backen: Dazu in einer großen, beschichteten Pfanne die Butter erhitzen, Teig hinein gießen und Hitze um 1/3 reduzieren – anbacken lassen und dann mit 2 Löffeln den Teig auseinander reißen und unter mehrmaligem Wenden und Zerpfücken schön braun fertig backen und warm stellen bis die gesamte Masse verarbeitet ist.

Mit Schlagrahm servieren und beliebig Kompott dazu reichen oder Fruchtsaucen.

Etwas von den Äpfeln zurückbehalten und die Teller mit ein paar fein geschnittenen Schnitzen garnieren.