

Birmichelle 504. Chochete vom 11.07.2022

„Poulet – Fenchel – Birne“

Apéro

Rosmarin – Blätterteig-Stangen

Vorspeise

Fenchel - Variationen

Hauptgang

Gefüllte Poulet-Brüstchen

glasierte Kartotten

gerösteter Blumenkohl

geschmelzter Mandel-Broccoli

Dessert

Birnen-Variationen

Getränke

Apéro: Appenzeller Quöllfrisch

Weisswein: Staatsschreiber, 2021 (Staatskellerei Zürich)

Rotwein: Vigoroso, 2017 (Nauer Weinkellerei)

zusammengestellt von Jürg Abderhalden

Rosmarin - Blätterteigstangen

Zutaten für Apéro (8 Personen)

2 Pack	Blätterteig ausgewallt rechteckig	Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4	kleine Zweige Rosmarin	Rosmarin fein hacken
wenig	Milch oder Eigelb	Blätterteig auslegen, mit Teigradli in ca. 1.5cm breite Streifen schneiden.
wenig	Salz	Der Blätterteig zieht sich beim Backen leicht zusammen, darum müssen die Streifen keinen Abstand haben.

Teig mit wenig Milch oder Eigelb bestreichen, mit
Rosmarin und Salz bestreuen.

In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 220 Grad
ca. 10-12 Min. backen.

Blech aus dem Ofen nehmen, wo nötig Stangen
mit Teigradli vorsichtig trennen, auf dem Blech
abkühlen lassen.



Gebackenes Fenchel-Carpaccio mit Feta an Orangen-Vinaigrette

Zutaten für 8 Personen als Vorspeise

3 Stück Fenchelknollen, mittelgross

Backofen auf 200 Grad vorheizen,
Backofenblech mit Backpapier belegen.

4 EL Öl

Salz, schwarzer Pfeffer

Den Fenchel rüsten, dabei am Strunkansatz nur braune Stellen wegschneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Fenchelknollen in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander auf das vorbereitete Blech legen, mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vinaigrette:

1 Stück Orange

½ Zitrone Saft der Zitrone

Salz

Die Fenchelscheiben im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Min. backen, bis sie an den Rändern ganz leicht braun sind

3/10 TL Chili-Flocken

6 EL Öl

Inzwischen für die Vinaigrette die Schale von ½ Orange dünn in eine kleine Schüssel reiben, dann von der Orange 6 EL Saft auspressen. Zusammen mit dem Zitronensaft, etwas Salz und Chiliflocken gut verrühren, zuletzt das Öl unterrühren.

Garnitur:

200g Feta

Das beiseitegelegte Fenchelgrün hacken und beifügen.

100 g Oliven

Den gebackenen Fenchel aus dem Ofen nehmen und noch warm dekorativ auf den Tellern anrichten und mit der ½ der Vinaigrette beträufeln, bis zum Servieren mit Klarsichtfolie bedecken (nicht kühl stellen!)



Vor dem Servieren, den Feta in kleine Stücke bröseln, über die angerichteten Fenchel verteilen, ebenso die Oliven. Restliche Vinaigrette darüber träufeln und servieren.

Fencheltatar

Zutaten für 8 Personen als Vorspeise

3 Stück Fenchel

4 Stück Knoblauchzehen

6 Zweige Thymian

6 Salbeiblätter

1 Zweig Rosmarin

4 EL Olivenöl

4 EL Balsamicoessig

4 EL Wasser

Sauce

8 Dörrtomaten in Öl eingelegt

1 Zwiebel

2 Ei gekocht hart

1 Zitrone

1 Bund Peterli

1 EL Senf

7 EL Öl

Salz und Pfeffer

2 Ei gekocht als Deko

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Fenchelknollen rüsten und vierteln, die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Die Fenchel in eine Gratinform legen, Knoblauch und Kräuter daraufgeben, Olivenöl, Balsamicoessig und Wasser darüber giessen. Den Fenchel im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 30-40 Min. backen.

Inzwischen die Sauce zubereiten: die Dörrtomaten abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen, dann in kleinste Würfelchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Ei schälen und ebenfalls hacken. Von der Zitrone etwas Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen, die Peterli fein hacken.

Zitronenschale und -saft, Senf, Salz und Pfeffer sowie Olivenöl zu einer sämigen Sauce rühren. Dörrtomaten, Zwiebel, Ei und Peterli unterrühren, falls nötig wenig nachwürzen.

Den Fenchel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, Fenchel und Knoblauchzehen hacken. Beides mit der Sauce mischen. Das Tatar mit Hilfe eines runden Ausstechers auf Tellern anrichten.



Gefüllte Pouletbrüstchen

Zutaten für 7 Personen

7	Pouletbrüstchen	Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
300 g	Frischkäse nature	Frische Kräuter waschen und fein hacken, etwas würzen, mit Frischkäse vermischen.
	Glatte Peterli Schnittlauch Basilikum etwas Gewürze	In die gewaschenen und trocken getupften Pouletbrüstchen seitlich eine Tasche einschneiden. Mit dem Kräuter-Frischkäse füllen und sorgfältig mit Zahnstocher verschliessen.
2 TL	Paprika edelsüss	Paprikapulver mit Öl verrühren und die Pouletbrüstchen rundherum damit bestreichen.
2 TL	Olivenöl	
	Zahnstocher	Die Brüstchen in eine Auflaufform legen und ca. 30 Min. im Ofen garen.



Glasierte Karotten

als Beilage 1 von 3 Gemüsebeilagen: Zutaten für 7 Personen

600 g Karotten mit Kraut
oder feine Karotten

3 TL Salz

3 EL Butter

2 TL Zucker

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer

etwas Peterli

Kraut der Karotten bis 1 cm abschneiden, Karotten schälen und waschen, in Salzwasser sprudelnd bis vor den Garpunkt kochen, abschütten und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erwärmen, Zucker dazugeben und leicht karamelisieren lassen.

Die Karotten dazugeben und auf allen Seiten anbraten, zum Schluss mit fein gehackter Petersilie bestreuen und bis zum Servieren im Backofen bei ca. 50 Grd warm halten.



Gerösteter Blumenkohl

als Beilage 2 von 3 Gemüsebeilagen: Zutaten für 7 Personen

600 g	Blumenkohl	Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
3 EL	Öl	Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen, den Strunk klein würfeln. Alles mit Öl und Salz in einer Schlüssel vermischen und auf einem Blech verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Min. hellbraun rösten.
	Salz	
8 Stiele	glatte Petersilie	Inzwischen die Blättchen von der glatten Petersilie sehr fein hacken, mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
3 EL	Zitronensaft	
4 EL	Olivenöl	
	Pfeffer	
1 Prise	Zucker	Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit Petersilienöl beträufelt servieren.



Geschmelzter Mandel-Broccoli

als Beilage 3 von 3 Gemüsebeilagen: Zutaten für 7 Personen

600 g

Broccoli

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

3 EL

Mandelblättchen

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen, abschütten und gut abtropfen lassen.

80 g

Butter

Butter in einer Pfanne aufschäumen, Mandeln einrühren, die Broccoliröschen kurz darin schwenken und sofort servieren.

Salz



Vanille-Safran-Birnen

Zutaten für 7 Personen

4	Birnen „Kaiser“ oder „Abate Fétel“ (1/2 pro Person)	Von der Zitrone die Schale abreiben und die Frucht auspressen.
1	Zitrone unbehandelt	Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Birnenhälften mit ein wenig Zitronensaft beträufeln.
1	Vanilleschote	
1 kleines St.	Ingwer	Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben.
30 g	Zucker	
5	Safranfäden	In einer Pfanne 2.5 dl Wasser aufkochen, Zucker und das Mark einer Vanilleschote hineingeben, Birnen dazu geben und Safran und Ingwer einrühren, mit Zitronenschale und -saft abschmecken.
	Vanille-Glace	Aufkochen lassen und vom Herd nehmen, zugedeckt abkühlen lassen. Mit Vanille-Glace servieren.



Original Birne Helene mit heisser Schokolade und Vanille-Glace

Zutaten für 7 Personen

4	Birnen „Kaiser“ oder „Abate Fetel“ (1/2 pro Person)	Wasser mit Zucker und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen.
500 ml	Wasser	Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. In der Pfanne zugedeckt ca. 12 Min. weichkochen. Während dem Kochen immer wieder mit Zuckerwasser übergiessen. Wenn sie weich sind, vollständig abkühlen lassen.
100 g	Zucker	
4 EL	Zitronensaft	
150 g	Milchschokolade	Halbrahm in einer Pfanne langsam erhitzen, wenn er heiss ist, Pfanne vom Herd nehmen und Schokolade verbröckelt dazu geben und rühren bis sie ganz verschmolzen ist – nicht mehr erhitzen!
200 ml	Halbrahm	
	Vanille-Glace	Eine Kugel Vanille-Glace auf einen Dessertteller geben, Birnenhälfte daneben legen und mit warmer Schokoladensauce übergiessen, sofort servieren.

