

CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 07.11.2019 – Tisch 1

Quiche mit Muscheln und Whisky

Mariniertes Zanderfilet mit gerösteten
Fenchelsamen und Spinatsalat

Branzino mit Zitronen-Thymian-Butter
und Polenta

Dreierlei von der Mango

Branzino mit Zitronen-Thymian-Butter und Polenta

Für 4 personen

Zutaten für den Branzino (Wolfsbarsch)

8	Stk	kleine Branzinofilets
4	Stk	Knoblauchzehen, geschält, grob geschnitten
4	Zweige	Thymian
4	Zweige	Rosmarin

Zutaten für die Sauce

4	EL	Butterwürfel Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
2	EL	gehackter Thymian
250	ml	Weisswein Saft einer Zitrone Meersalz Pfeffer

Zutaten für die Polenta

1	Stkl	Handvoll Kräuter etwas Butter zum Braten
200	g	Hühner- oder Gemüsefond
200	g	Polenta
1	Zweig	Thymian
1	Zweig	Rosmarin Meersalz Pfeffer

Zutaten für das Gemüse

1	Stk	Melanzani
10-12	Stk	kleine rote Rüben
6	Stk	Fenchelherzen Olivenöl (zum Braten)

Zubereitung Branzino

Filets, falls tiefgekühlt, langsam auftauen lassen und mit einem Tuch abtupfen. Filets salzen und pfeffern, vier Filets auf einen Teller legen und mit Rosmarin, Thymian und Knoblauchzehen bestreuen. Dann mit je einem zweiten Filet bedecken. Die vier doppelten Filets auf ein mit Olivenöl bestrichenes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im 180 Grad heissen Backofen 10-12 Minuten braten.

Weisswein auf die Hälfte reduzieren, Zitronensaft einrühren. Sauce vom Herd nehmen, Butterstücke einrühren, zum Schluss Thymian dazugeben.

Zubereitung Polentascheiben

Polenta im Fond mit den Kräuterzweigen bei schwacher Hitze unter Rühren weich kochen. Mit Kräuter, Salz und Pfeffer würzen, auf ein Blech geben, glatt streichen und auskühlen lassen.

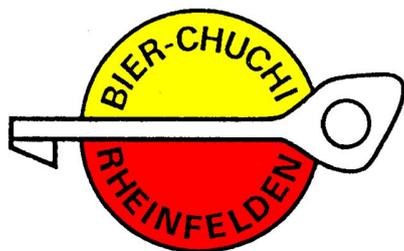
Polenta ausstechen und in Butter goldgelb braten.

Zubereitung Gemüse

Rote Rüben kurz aufkochen und im Ganzen dazu servieren. Melanzani in sehr dünne Scheiben schneiden und frittieren. Mini-Fenchelherzen kurz anbraten und halbieren.

Anrichten

Fische mit Zitronen-Thymian-Butter und frischen Kräutern anrichten und mit den Polentascheiben servieren. Gemüse rundherum drapieren.



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 07.11.2019 – Tisch 1

Quiche mit Muscheln und Whisky

Mariniertes Zanderfilet mit gerösteten
Fenchelsamen und Spinatsalat

Branzino mit Zitronen-Thymian-Butter
und Polenta

Dreierlei von der Mango

Dreierlei von der Mango

Für 4 Personen

Zutaten

100 g	Zucker
80 ml	Orangensaft
80 ml	weisser Portwein
500 g	Reife Mango (Abschnitte)

10 ml	Champagner
10 g	Puderzucker
70 g	Mango Püree
30 ml	Rahm

120 ml	Wasser
100 g	Zucker
25 g	Glukose
250 g	Mango Püree

100 g	Mango
50 g	Mango Püree
2 Stk.	Pfefferminzblätter

1 EL	Zucker
1 EL	Kürbiskerne

Zubereitung

Mango Schaum:

Für das Mango Püree den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren, mit Flüssigkeit ablöschen und den Karamell vollständig auflösen, die Fruchtstücke dazu geben und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen und kühl stellen.

Für den Mango Schaum die Gelatine mit Champagner und Puderzucker erwärmen bis sich die Gelatine vollkommen aufgelöst hat. Das Mango Püree und den Rahm begeben, kurz durchmischen und alles in den Rahmbläser füllen: eine Patrone aufsetzen, verschliessen und kalt stellen.

Mango Sorbet

Für das Sorbet Wasser aufkochen, Zucker und Glukose darin auflösen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, das Mango Püree begeben und die Mischung in der Eismaschine gefrieren lassen.

Mango Ragout

Die Mango fein würfeln, Pfefferminzblätter waschen und fein schneiden, alle Zutaten zum Ragout mischen, in dekorative Gläser füllen, mit Mango Schaum auffüllen und die Sorbet Kugel darauf setzen.

TIPP:

Für die karamellisierten Kürbiskerne 1 EL Zucker in einem kleinen Pfännchen langsam zu goldgelbem Karamell schmelzen. Pfanne vom Herd nehmen, die Kürbiskerne dazu geben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Als Deko zwischen den Schichten verwenden.