

Datum
2006-03-00

Kochen - Menü 2 Gänge für 4 Personen

Zweigang Menü „Bunte Fischsuppe“ und „Flammbierte Bananen auf Eis“

„Menü 1: „Bunte Fischsuppe“ und

Menü 2: „Flammbierte Bananen auf Eis“



Den Kochlöffel schwank „Ingo“

Das Rezept

Menü 1:

1 kg Seelachsfilet, 1½ Zitrone, 5 Zwiebeln, 1½ Fenchelknolle, 1½ Zucchini, 5 EL Olivenöl, 1½ Glas Weißwein, 0,8 l Klare Suppe mit Suppengrün, 3 kl. Dosen geschälte Tomaten, 7 cl Ouzo, 4 Knoblauchzehen, Brötchen in Scheiben, einige Tr. Worcester-Sauce, Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker.

Zwiebel, Knoblauch klein schneiden, Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Olivenöl in Topf erhitzen, das Gemüse darin glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze ca. 15 min ziehen lassen.

Die geschälten Tomaten angießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Zitronensaft und Worcester-Sauce abschmecken. Seelachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcester-Sauce würzen (etwa vorher damit ca. 15 min ziehen lassen) und dann mit dem Ouzo dazugeben und weitere ca. 10 min ziehen lassen. Die bunte Fischsuppe dann anrichten und mit den Brötchenscheiben servieren.

Seite 1 von 2, Rezept_BunteFischsuppe_BananenEis.doc

Menü 2:

Zutaten: 4 Bananen, 70 g Butter, 2 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange, 80 g brauner Zucker, 150 ml Orangensaft, Saft einer Zitrone, 50 ml Orangenlikör, 4 Kugeln Vanille-Eiscreme.

4 Bananen - ca. 2 Liter Wasser im Topf aufkochen - Herd ausschalten - danach die Bananen mit der Schale hineingeben und ca. 7 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Bananen aus dem Topf nehmen, schälen und halbieren.

Ca. 35 g Butter in einer Pfanne zerlassen und die halbierten Bananen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die übrige Butter in einer weiteren Pfanne oder Topf erhitzen. Orangenschale, Zucker karamellisieren lassen, mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen, danach ca. 3 min köcheln. Dann die Bananen mit der Orangen-Butter anrichten, mit Orangenlikör flambieren, danach 1 Kugel Eis dazu und mit z. B. einer Orangenscheibe garnieren und sofort servieren.

Als Beilage passt Schwarzbier.

Guten Appetit!

PS: Als nächstes gibt es ein Zweigang Menü „Jägerkohl“ und „Crêpes Suzette“