



# glöggli-chuchi 5725 leutwil club kochender männer

Dieter Lüscher, Rolf Lüscher  
Sepp Olini

8. März 2003

## Randensuppe mit Sauerrahm für 4 Personen

400 gr rohe Randen  
2 Zwiebeln  
2 EL Butter  
9 dl Wasser  
4 Würfel Hühnerbouillon  
  
1 ½ dl Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
  
½ Bund Schnittlauch

Randen mit Salzwasser bedeckt während 50 min. weichkochen. Abschütten und unter kaltem Wasser abschrecken.  
Randen schälen und in Würfelchen schneiden.  
Die Zwiebeln fein gehackt in Butter andünsten. Die Randen kurz mitdünsten, dann mit Wasser ablöschen, Bouillon begeben und 10 min. leise kochen. Den Sud mit dem Stabmixer pürieren, kurz aufkochen lassen, abschmecken.  
Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die Suppe in Teller anrichten und je ein Löffel Sauerrahm daraufsetzen, mit dem Schnittlauch garnieren.

## Steinbuttfiletts mit Gemüse und Estragon für 2 Personen als Vorspeise für 4 Personen

1 kleine Karotte  
1 kleiner Lauch  
1 kleiner Kohlrabi  
1 EL Butter  
Salz  
  
2 Estragonzweige  
½ Schalotte  
2 EL Vermouth  
½ dl Weisswein  
½ dl Bouillon  
½ dl Doppelrahm  
Salz  
Cayenne  
Curry  
  
300 gr Steinbuttfiletts  
Salz, Pfeffer

Gemüse zurüsten und in lange, dünne, nicht zu schmale Streifen schneiden. Die Butter in einer Sauteuse aufschäumen lassen, die Gemüsestreifen zufügen, vorsichtig salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze weichdünsten.

Vom Estragon die Blättchen zupfen und die Schalotte fein würfeln. Vermouth, Weisswein, die leergezupften Estragonzweigelein sowie die gewürfelte Schalotte in einer Sauteuse bei grosser Hitze um mindestens die Hälfte reduzieren. Bouillon zufügen und auf die Menge von etwa 2 Esslöffeln einkochen lassen. Dann Rahm zufügen, Sauteuse vom Herd ziehen und die Sauce vorsichtig mit Salz, einem Hauch Cayenne und einer Spur Curry würzen.

Die Steinbuttfiletts in breite Streifen schneiden und mit Salz sowie weissem Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Fischstreifen auf ein bebuttertes Kuchengitter legen und zugedeckt über Dampf auf den Punkt garen.

Die Sauce kurz zur gewünschten sämigen Konsistenz kochen, die Gemüsestreifen in der Mitte von zwei grossen heissen Tellern anrichten, die Steinbuttfilettsstreifen auf das Gemüse setzen, die heisse Sauce durch ein feines Sieb über das Gericht passieren und abschliessend mit den gezupften Estragonblättchen bestreuen.

### **Poulet Surprise** für 4 Personen

1 ganzes Poulet min. 1kg		Poulet in 4 Stücke teilen und mindestens 1 Stunde marinieren.
Marinade:		
	Öl, Senf, Cognac SEG Würzmischung	
1	Zwiebel	Gemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden.
2	Knoblauchzehen	
je 1	Peperoni rot + gelb	Alles inkl. Gewürzkräuter in eine Grillpfanne legen, Pouletstücke darauf legen, mit wenig Olivenöl beträufeln.
100 gr	Champignons	
6	ingelegte Tomaten	
1 Zweig	Rosmarin	Auf dem geschlossenen Grill oder im Backofen bei min. 180°C eine Stunde garen.
4	Salbeiblätter	

### **Reis tricolore** für 4 Personen

280 gr	Reis	Reis nach Anleitung auf der Packung kochen.
--------	------	---

### **Blattspinat** für 4 Personen

200 gr.	Blattspinat (tiefgekühlt)	Spinat nach Anleitung auf der Packung zubereiten. Flüssigkeit wegschütten. Spinat mit 2 Löffeln zu Kugeln formen und auf Teller geben.
½	Zwiebel Salz, Pfeffer Butter	

### **Kokoscrème mit Ananas** für 4 Personen

4 dl	Kokosmilch ungesüsst	Kokosmilch, Limettensaft und Maizena in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren.
1 EL	Limettensaft	Unter rühren aufkochen, in eine Schüssel geben, abkühlen.
2 EL	Maizena	Saurer Halbrahm daruntermischen, kühl stellen.
1 dl	saurer Halbrahm	
1 dl	Schlagrahm	Rahm steif schlagen und kurz vor dem Anrichten daruntermischen.
1	Ananas frisch	Ananasboote schneiden, auf Teller verteilen, Crème und Chips dazugeben, servieren.
2 EL	Kokos-Chips geröstet	