



Horst Schrepfer

27. Februar 2023

Randensuppe

**Überbackene Pouletschnitzel
an Pfeffersauce
Wirz & Nudeln**

Caramelisierte Mango mit Joghurt

Randensuppe

Zutaten für 4 Personen

Vor- und zubereiten ca. 25 Min.

- 2 EL Olivenöl
- 1 Schalotte in feinen Streifen
- 1 kg gekochte Randen, in Stücken
- 1 Zimtstange
- 1,4 l Gemüsebouillon
- Pfeffer, nach Bedarf

- 2 EL Olivenöl
- 100 g Sprossen
- wenig Fleur de Sel (Salz)
- 250 g Frischkäse nature



Und so wirds gemacht:

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Randen und Zimt kurz mitdämpfen. Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Zimt herausnehmen, Suppe pürieren, würzen.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Sprossen ca. 2 Min. rührbraten, salzen. Suppe anrichten, Frischkäse mit den Sprossen darauf verteilen.

Überbackene Pouletschnitzel an Pfeffersauce

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

- 4 Pouletbrüstchen klein
- 8 Zweige Majoran
- 4 Scheiben Schinken dünn geschnitten
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Esslöffel Bratbutter
- 4 dl Weisswein
- 2 EL Pfefferkörner (eingelegte) grüne
- 3 dl Rahm
- 1 EL Butter weich
- 2 TL Mehl
- 40 g Gruyère gerieben
- Zahnstocher



Zubereitung

1. Die Pouletbrüstchen waagrecht halbieren, so dass 8 Schnitzel entstehen. Die Majoranblättchen von den Zweigen zupfen und auf den Schnitzeln verteilen. Die Schinkenscheiben halbieren und die Pouletschnitzel damit belegen. Mit Holzspiesschen fixieren. Das Fleisch auf der unbelegten Seite mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin auf jeder Seite ½ Minute anbraten. In eine Gratinform legen.
3. Den Bratensatz mit dem Weisswein ablöschen und aufkochen. Die Pfefferkörner in einem Siebchen unter heissem Wasser spülen, dann mit einer Gabel leicht zerdrücken und in die Sauce geben. Diese auf knapp 2 dl einkochen lassen. Den Rahm beifügen und die Sauce nochmals leicht reduzieren. Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten und in die kochende Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Pouletschnitzel geben und alles mit Käse bestreuen.
4. Die Pouletschnitzel im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte 12 Minuten überbacken. Heiss servieren.

Wirz

Zubereitung ca. 20 Min.

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Wirz
- 2 EL Butter
- 1,5 dl Wasser
- 200 g Crème fraîche
- 0,75 TL Salz
- wenig Pfeffer



Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Wirz in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in der warmen Butter andämpfen. Wirz kurz mitdämpfen, Wasser und Crème fraîche beigeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, würzen.

Teigwaren

80 g Teigwaren pro Person

Caramelisierte Mango mit Joghurt

Zubereitung ca. 20 Min.

Glutenfrei, vegetarisch

- 1 Sesam-Krokant-Riegel
- 30 g getrocknete Mangos
- 1 Mango
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Rohrzucker
- 500 g Griechisches Joghurt nature
- Basilikum nach Belieben



Sesamriegel zerbröseln. Getrocknete Mango in dünne Streifen schneiden. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein und in nicht zu grobe Schnitze schneiden. Mango im Kokosöl bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Zucker beigeben. Weiterbraten bis der Zucker caramelisiert ist. Gebratene und getrocknete Mango mit Joghurt anrichten. Sesam darüberstreuen. Mit Basilikumblättchen garnieren.