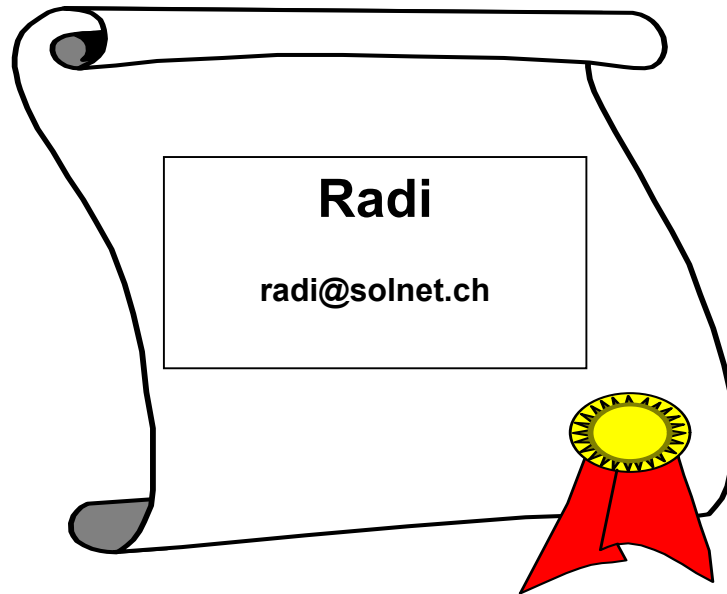


Menu

03. Juni 2011



Riesencrevetten
mit Basilikum-Pfeffer-Butter

Überbackene Pouletschnitzel
mit Pfeffersauce

Marinierte Grapefruits

Riesenkrevetten mit Basilikum-Pfeffer-Butter

Reicht für 4 Personen
Zubereitung 15 Minuten



Zutaten

- 16-20 Riesencrevetten oder Scampi
- 100 g weiche Butter
- 2 Messerspitzen Salz
- 1 gehäufte Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
- abgeriebene Schale von ½ Limette
- 2 Teelöffel Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Limette für die Garnitur

Zubereiten

- Wenn nötig die Riesencrevetten oder Scampi aus der Schale brechen. Den schwarzen Darmfaden entfernen, dann die Krevetten oder Scampi kurz kalt abspülen und auf Küchenpapier trocken tupfen.
- Die weiche Butter und das Salz mit einem Kochlöffel durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Den grünen Pfeffer unter kaltem Wasser kurz spülen, dann fein hacken oder im Mörser zerdrücken. Mit Limettenschale und –saft zur Butter geben und alles gut einarbeiten. Den Knoblauch schälen und mit den Basilikumblättern fein hacken. Ebenfalls unter die Butter rühren.
- In einer Bratpfanne das Olivenöl und die Limetten-Basilikum-Butter erhitzen. Die Riesencrevetten oder Scampi hineingeben und mit mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 ½ - 2 Minuten braten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der in der Pfanne verbliebenen Butter-Oel-Mischung beträufeln. Die Limette für die Garnitur in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit garnieren.
- Als Beilage passen frisches Pariserbrot oder Trockenreis sowie ein grüner Salat oder Gemüse

Überbackene Pouletschnitzel mit Peffersause

Reicht für 4 Personen
Zubereitung 35 Minuten



Zutaten

- 4 kleinere Pouletbrüstchen
- 8 Zweige Majoran
- 4 dünn geschnittene Scheiben Schinken
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 100 ml Noilly Prat (trockener franz. Wermut) oder weisser Portwein
- 100 ml Weisswein
- 2 Esslöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
- 150 ml Rahm
- 1 Esslöffel weiche Butter
- 1 Teelöffel Mehl
- 40 g geriebener Gruyère

Zubereiten

- Die Pouletbrüstchen waagrecht halbieren, sodass 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.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen
- In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin auf jeder Seite ½ Minute anbraten. In eine Granitform legen.
- Den Bratensatz mit Noilly Prat oder Portwein sowie Weisswein auflösen und aufkochen. Die Pfefferkörner in einem kleinen Sieb unter heissem Wasser spülen, dann mit einer Gabel leicht zerdrücken und in die Sauce geben. Diese auf knapp 100 ml einkochen lassen. Den Rahm beifügen und die Sauce nochmals leicht einkochen. Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten und in die kochende Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Pouletschnitzel geben und alles mit Käse bestreuen.
- Die Pouletschnitzel im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 12 Minuten überbacken. Heiss servieren.
- Als Beilage passen Reis, in Butter gebratene kleine Schalenkartoffeln und/oder gedünstetes Gemüse wie Karotten, Spinat, Fenchel oder Zucchetti

Marinierte Grapefruits

Reicht für 4 Personen
Vorbereitung 15 Minuten



Zutaten

- 4 rosa oder rote Grapefruits
- 8 Datteln
- 2 Esslöffel grüne Pistazienkerne
- Saft von 1 Limette
- 2-3 Esslöffel Zucker

Zubereiten

- Von den Grapefruits oben und unten bis aufs Fruchtfleisch einen Deckel abschneiden. Die Früchte auf die Arbeitsfläche stellen und mit einem scharfen Messer die restliche Schale mitsamt der bitteren weissen Haut abschneiden. Anschliessend über einer Schüssel, in welcher der austretende Saft aufgefangen wird, die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden. Den in den Trennhäuten verbliebenen Saft ebenfalls ausdrücken.
- Die Datteln längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Pistazien grob hacken.
- Den Limettensaft zum aufgefangenen Grapefruitsaft geben. Mit dem Zucker verrühren.
- Grapefruits und Datteln in Dessertschalen oder- gläsern anrichten. Mit dem Grapefruitsjus beträufeln und mit den Pistazien bestreuen.

Einkaufszettel

4 Personen

Vorspeise Riesencrevetten

- 16-20 Riesencrevetten oder Scampi
- 100 g weiche Butter
- 2 Messerspitzen Salz
- 1 gehäufte Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
- abgeriebene Schale von ½ Limette
- 2 Teelöffel Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Limette für die Garnitur

4 Personen

Hauptspeise Überbackene Pouletschnitzel

- 4 kleinere Pouletbrüstchen
- 8 Zweige Majoran
- 4 dünn geschnittene Scheiben Schinken
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 100 ml Noilly Prat (trockener franz. Wermut) oder weisser Portwein
- 100 ml Weisswein
- 2 Esslöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
- 150 ml Rahm
- 1 Esslöffel weiche Butter
- 1 Teelöffel Mehl
- 40 g geriebener Gruyère

4 Personen

Dessert Marinierte Grapefruits

- 4 rosa oder rote Grapefruits
- 8 Datteln
- 2 Esslöffel grüne Pistazienkerne
- Saft von 1 Limette
- 2-3 Esslöffel Zucker