

# ABSCHIEDSMENU

MOULES RAPID

MIT BAGUETTE

WEIN: LOS PASOS WEISS

TINTENFISCH ÄGYPTISCHER ART

MIT POLENTA

WEIN: ROSIERE ROT

ORANGENCREME MIT

ORANGENSALAT

Gírgís Gírgís 05.12.2008

# Moules Rapid

Zutaten für 4 Personen

1kg Miesmuscheln (Moules)

1 kleine Zwiebel

1EL Rapsöl

1dl helles Bier

□ dl Gemüsebouillon

2EL grobkörniger Thomy Senf

1dl Vollrahm

wenig Pfeffer aus der Mühle

je 1 Bund Kerbel und Dill

Moules unter kaltem Wasser bürsten.

(Achtung, geöffnete Moules schliessen sich durch das Abspülen wieder.) Offene

Moules wegwerfen, sind ungeniessbar.

Zwiebel hacken. Öl in weiter Pfanne erwärmen, Zwiebel andämpfen.

Bier und Bouillon dazu giessen, aufkochen.

Moules begeben, zugedeckt unter Hin- und Her bewegen der Pfanne bei grosser Hitze dämpfen, bis sie sich öffnen.

Ungeöffnete wegwerfen. Moules mit der Schaumkelle herausnehmen.

Sud auf die Hälfte einkochen.

Senf und Rahm begeben, aufkochen, würzen.

Kräuter hacken, begeben, Moules zurück in die Sauce geben, nur noch heiss werden lassen, sofort servieren.

Dazu passt: Baguette- Ruchbrot

Zeitangaben: Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

# Orangencreme mit Orangensalat

Zutaten für 4 Personen

4 kleine (Bio)-Orangen

60 g Puderzucker

2 EL Grand Marnier

4 frische Eigelbe

2 dl Rahm

## Dekoration

2 (Bio)-Orange

2 EL Grand Marnier

2 EL Puderzucker

2 EL gehobelte Mandeln, geröstet



Von einer Orange die Schale abreiben, von beiden den Saft auspressen (ergibt ca. 1 dl). Saft, Schale, Puderzucker und Grand Marnier mit den Eigelben in einer dünnwandigen Schüssel verrühren. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Rühren, bis eine dickliche Creme entsteht. Auskühlen lassen. Rahm steif schlagen, am Schluss unter die Creme ziehen.

Orange in hautlose Schnitze,  $\square$  davon in Stücke schneiden. Grand Marnier und Puderzucker darübergeben, ca. 30 Min. ziehen lassen. Orangestücke anrichten, Creme darauf verteilen, mit Schnitzen und Mandeln verzieren.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

## Polenta

Zutaten für 4 Personen

2 E L Margarine	in einer Pfanne warm werden lassen
1-2 Knoblauchzehen, gepresst	kurz dämpfen
250 gr grober Mais	beigeben, kurz mit dünsten
Ca. 1 1/4 Liter Fleischbouillon, heiss	nach und nach unter stetem Rühren



dazugießen, einkochen lassen, dann erst weiter Flüssigkeit zugeben, nach ca. 20 Minuten den restlichen Bouillon dazugießen und die Polenta zugedeckt auf ganz kleinem Feuer 1 Stunde quellen lassen, gelegentlich umrühren, evtl. nochmals etwas Bouillon begeben. Die Polenta muss feucht sein

50 gr Sbrinz oder Parmesan, gerieben      vor dem Servieren darunter rühren  
50 gr Margarine oder Butter

### Tipp

Falls es wieder erwarten Reste geben sollte, die erkaltete fest gewordene Polenta in

Scheiben schneiden, lagenweise mit Tomaten- und Raclettekäsescheiben in eine Gefettete Gratinform schichten und im heißen Ofen kurz gratinieren.

## Tintenfisch ägyptischer Art

Zutaten für 4 Personen

800 gr kleine Tintenfische  
oder (Sepien)  
4 EL Zitronensaft  
2 EL Weissweinessig  
1/2 TL Salz  
wenig Pfeffer  
2 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
2 Tomate  
2 EL Olivenöl  
1 dl Weißwein  
1 dl Wasser  
2 Lorbeerblatt  
Salz und Pfeffer  
4 TL Tomatenpüree  
1 Bund glattblättrige Petersilie, gehackt

Tintenfische innen und außen kalt abspülen, trockentupfen, in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Essig, begeben, ca. 30 Min. marinieren, würzen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken in Würfel schneiden. Öl erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Tomate begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Tintenfische mit der Marinade begeben Wein und Wasser dazugießen, Lorbeerblatt begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Tintenfische zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln. Tomatenpüree begeben, würzen, Petersilie begeben.

Dazu passt: Polenta, Reis oder Brot



