



slow food hardcore

Beans wir kochen **18. Mai 2018** **8 Personen**

Bodenseeknusperli im Chlöschi-Bierteig

Zutaten

600 g	Felchenfilet
250 g	Mehl
	Salz, Pfeffer
3 dl	Chlöschi
4	Eigelbe
4	Eiweisse
	Öle zum Frittieren

Und so wirts gemacht:

- ❖ Ofen auf 60 Grad vorheizen und eine Platte und Teller mitwärmen
- ❖ Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen
- ❖ Bier und Eigelbe verrühren und nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen dazu giessen und glattrühren. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 min. quellen lassen.
- ❖ Eiweisse kurz vor dem Frittieren steif schlagen und sorgfältig unter den Teig ziehen
- ❖ Felchenfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Brattopf bis 1/3 Höhe mit Öl füllen und auf ca. 175 Grad erhitzen
- ❖ 4 EL Mehl in einen tiefen Teller geben
- ❖ Filets portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, dann durch den Teig ziehen, ins heisse Öl geben und ca. 5 min. hellbraun frittieren
- ❖ Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei Ofentüre einen Spalt offenlassen.
- ❖ Mit Salat und Tartarsauce anrichten



slow food hardcore

Beans wir kochen **18. Mai 2018** **8 Personen**

Tartarsauce

Zutaten

2	Eigelbe
2 TL	Senf
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Salz
2 dl	Sonnenblumenöl
6	Essiggurken
2	Hartgekochte Eier, fein gehackt
1 Bund	Peterli, fein gehackt
	Cayennepfeffer

Und so wirds gemacht:

- ❖ Eigelb, Senf, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren
- ❖ Sonnenblumenöl unter ständigem Rühren, anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugiessen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht
- ❖ Danach den Rest daruntermischen, abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen



slow food hardcore

Beans wir kochen 18. Mai 2018 8 Personen

Gebratene Entenbrust an Balsamico Sauce und Ribel

Zutaten

4	Entenbrüste gross
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebel
	Butter
6 dl	Gemüsebouillon
600 g	Ribel
4 Zweige	Rosmarin
4 dl	Balsamicoessig
2 dl	Hühnerbouillon
3 TL	Honig
4 dl	Rotwein

Und so wirds gemacht:

- ❖ Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen
- ❖ Rosmarinnadeln fein hacken
- ❖ Die Entenbrüstchen auf der Fettseite kreuzweise regelmässig einschneiden und überschüssiges Fett an den Rändern entfernen
- ❖ Eine Bratpfanne leer erhitzen. Die Entenbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettseite nach unten etwa 5 Minuten anbraten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und auf der Fleischseite noch 1 Minute braten. Die Entenbrüstchen sofort auf die vorgewärmte Platte geben, den Rosmarin darüber streuen und das Fleisch im Ofen 30 Minuten nachgaren.
- ❖ Überschüssiges Fett in der Pfanne bis auf 1 Esslöffel abgiessen. Den Bratensatz mit dem Rotwein, Balsamicoessig sowie Bouillon auflösen und auf grossem Feuer auf 2 dl einkochen lassen. Am Schluss den Honig beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Während die Sauce kocht, den Bramata zubereiten: Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit Butter andünsten. Ribelmais und Bouillon ca. 30 Min zugedeckt ziehen lassen.
- ❖ Die Sauce nochmals aufkochen. Die Entenbrüstchen leicht schräg in dünne Tranchen schneiden und mit der Sauce und Bramata auf den vorgewärmten Teller anrichten.