



Datum: 3. Juni 2003 Chochender: Geri Stuber	
Indisches Bananensüppchen	
Meerfrüchtesalat mit geräucherten Forellen	
Coq au Vin mit gebratenen Polentaschnitten	
Bananencaramel mit Früchten und exotischem Eis	



Kochete vom 3. Juni 2003 Geri Stuber

Zutaten für 4 Personen	Indisches Bananensüppchen
• 3 Schalotten, gehackt • 2 EL Olivenöl • 3 Bananen • ¾ l Fleischbrühe • 2 TL Curry, mild • 1 TL Curry, scharf (Madras) • 1 Prise Zucker • 1 kleine Paprika • 1/8 l Rahm • Salz zum abschmecken	Schalotten in Olivenöl andünsten, einige Bananenscheiben abschneiden, den Rest der Bananen fein zerdrücken und zu den Zwiebeln geben. Fleischbrühe dazugießen und mit Curry, Salz Zucker und etwas Paprika (rosen) würzen. Bei kleiner Hitze ca 10 Min. köcheln lassen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden und kurz vor dem Anrichten zugeben. Die beiseite gestellten Bananenscheibchen in die Suppe geben, in Tassen füllen und sofort servieren.
Zutaten für 4 Personen	Meeresfrühtesalat mit geräucherten Forellen
• 3 EL Zitronensaft • 2 EL Tomatenketchup • 4 EL Olivenöl • 3 EL Rahm • 1 EL Petersilie, breitblättrig, frisch gehackt • 1 geräuchertes Forellenfilet • 250 gr Meeresfrüchte, tiefgekühlt • 2 EL Olivenöl • ½ Melone (Netzmelone) • 1 Lollo Rosso • etwas Tabasco, Salz •	Saucenzutaten verrühren, die Meeresfrüchte ca 8 Minuten im heissen Olivenöl dünsten. Melone entkernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und zu den Meeresfrüchten geben. Sauce dazugießen, alles mischen. Schöne Salatblätter auf die Teller auslegen und Meeresfrühtesalat darauf anrichten. Am Schluss mit geräucherten Forellenstücken und Petersilie garnieren.
Zutaten für 4 Personen	Coq au Vin
• 1500 gr Poulet in Stücken • 50 gr Speckwürfel • 20 + 10 gr Butter (für beurre manie) • 6 Perlzwiebeln • 4 Chalotten • 1 Knoblauchzehe • 4 Karotten • 1 Gläschen Cognac • 7 dl Burgunderwein • 150 gr Champignons, frisch • Petersilie, Lorbeer, Thymian, Rosmarin, ev. Salbei, Salz und Pfeffer Polentaschnitten • 250 gr Maisgries • 1 Bouillonwürfel • 30 gr Butter • 20 Sprinz	Die Speckwürfel in Butter andünsten, die Perlzwiebeln dazugeben und mitdünsten, aus der Pfanne nehmen. Die Pouletstücke pfeffern und salzen und in der Pfanne mit dem restlichen Speckbutter beidseitig bräunen. (¾ zugedeckt bei etwa 20 Minuten) Anschliessend 4 feingehackte Schalotten, die Knoblauchzehe und die 4 in Scheiben geschnittenen Karotten mitdünsten und mit Cognac ablöschen. Einkochen lassen und den Wein dazugießen, die Kräuter zugeben und weitere ½ Std. auf grossem Feuer auf etwa 2 dl einkochen lassen. Die Pouletstücke herausnehmen und in einer anderen Kasserolle warm stellen. Den eingekochten Jus binden mit beurre manie (1/2 Butter ½ Mehl) und durch ein Sieb über das Huhn giessen. Die zuvor ausgelassenen Speckwürfel und die Butter separat 6 Minuten gekochten Champignons mit den Perlzwiebelchen dazugeben und alles auf kleinem Feuer nochmals heiss werden lassen und auch ebenso servieren. Den Maisgries im Bouillonwasser 30 Minuten kochen, in ein Backblech geben, glatt streichen, auskühlen lassen und in Rauten schneiden. Beidseitig in Butter goldgelb backen. Nach Belieben mit etwas Sprinz bestreuen.
Zutaten für 4 Personen	Bananencaramel mit exotischem Eis
• 50 gr Zucker • 40 gr Butter • 1 Banane • 2 Datteln, frisch • 8 Erdbeeren • 1 EL Zucker zum marinieren der Erdbeeren • 2-3 EL Ananassaft • Ananas- Kokos Rahmglace • Erdbeertopping	Den Zucker mit dem Butter aufschäumen und karamellisieren lassen (nicht zu dunkel). Eine durch ein Sieb gestrichene Banane in das Karamel einarbeiten und mit dem Ananassaft ablöschen. Auf einem weiten Dessertteller mit dem Karamel einen Spiegel geben und die Früchte schön als Garnitur um den Spiegel verteilen. 2 kleine Kugeln Rahmglace auf den Spiegel geben, mit Erdbeertopping verfeinern und mit einem Zitronenmelissenblatt garnieren.