

\*\*\*\*\*  
\* KOCHKURS \*  
\* M R Z \*  
\*\*\*\*\*

14. Kursabend  
\*\*\*\*\*

6. Mai 1969

Menu :

Gefülltes Schweinsfilet  
Blumenkohl, Rüebl  
Bratkartoffeln  
Flambierte Ananas

-----  
GEFÜLLTES SCHWEINSFILET (5-6 Pers.)

1 Schweinsfilet

der Länge nach aufschneiden ,  
mit Salz und Pfeffer würzen ,  
mit Senf bestreichen

Füllung:

100 gr. Kalbsbrät )  
50 gr. Schinken, fein geschnitten )  
½ Essl. Peterli , fein geschnitten ) mischen, das Filet  
wenig Zitronenschale, abgerieben ) damit füllen  
Salz, Pfeffer )  
½ - 1 Teel. Kirsch )

150 gr. Speckscheiben

auf dem Tisch aneinanderreihen, so lange  
wie das Filet ist.

Filet auf die Speckscheiben legen, damit unwickeln. Die Speckscheiben mit  
Spiessli befestigen.

1 grosses Wähenblech mit ALU-Folie auslegen, das Filet daraufgeben.

Ofen auf grösster Stufe 10 Min. vorheizen. Das Blech in den Ofen schieben  
und das Filet bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. braten.

Nach dem Braten die Spiessli entfernen, das Fleisch in ca. 2-3 cm. dicke  
Scheiben schneiden.

-----

BLUMENKOHL

Den Blumenkohl rüsten, waschen, halbieren oder vierteln.

2 dl. Wasser                      aufkochen  
ca. 1 Teel. Salz                 begeben

Den Blumenkohl ca. 20 Min. kochen. Wasser abgiessen und den Blumenkohl mit Butter überschmelzen.

Rüebli

Rüebli waschen, rüsten, in Stengeli schneiden. Kochen wie Blumenkohl.

BRATKARTOFFELN

8 - 12 Kartoffeln                schälen, in grosse Würfel schneiden,  
in 3 - 4 dl. kaltes Öl geben.

Pfanne zudecken, auf grösste Stufe schalten. Nach 10 Min. Bratzeit die Pfanne abdecken, die Kartoffeln fertig braten, Abtropfen lassen, anrichten, salzen.

FLAMBIERTE ANANAS ( 4 Pers.)

8 Ananasscheiben                ) in einem Sieb gut abtropfen lassen  
1 kl. Glas Herzkirschen

50 gr. Tafelbutter                schmelzen lassen  
12 Würfelsucker                 an 1 Orangen- & 1 Zitronenschale abgerieben, begeben  
schmelzen lassen

Ananasscheiben                 begeben, gut heiss werden lassen

Kirschen                         begeben

1 Glas Cognac                    ) begeben, anzünden  
1 Glas Rum od. Arrak

Saft von 1 Orange &             ) begeben, mischen  
1 Zitrone

1 dl. Rahm                        begeben

Anrichten:

1 Scheibe Ananas                in den Teller legen

1 Kugel Zitronenglace         darauf legen

1 Scheibe Ananas                auf die Glace legen

Saft und Kirschen                darüber verteilen

s o f o r t servieren !!