

**M E N U E**

\*\*\*\*\*

CHAMPIGNONS-SOUFFLEE

\*

FISCHFILETS IN TRAUBEN-SAUCE

\*\*

WILDREIS-MIX / GEDÄMPFTER BLATTSPINAT

\*\*\*

CREPES MIT ANANAS UND ORANGEN

**CHAMPIGNONSSOUFFLEE**

Vorspeise für 3-4 Personen:

250 g frische Champignons  
80 g Butter  
80 g Mehl  
5,5 dl Milch  
2 Prisen Salz  
wenig Muskat  
3 Eier

Zubereitung:

Champignons waschen, rüsten, blättrig schneiden.  
Butter in Pfanne schmelzen, Pilze zufügen, kurz dämpfen.  
Mehl begeben, mischen, mit Milch ablöschen, mit Schwing-  
besen zu einer glatten Masse verrühren, würzen. Pfanne vom Herd  
nehmen.  
Eier teilen, Eigelbe unter die Masse mischen. Ofen auf 180°C vor-  
heizen. Nur den Boden einer Souffléform befetten.  
Eiweisse zu Schnee schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen,  
in die Form füllen.  
Im unteren Drittel des Ofens ca. 50 Min. backen. Sofort servieren.

**FISCHFILETS IN TRAUBENSAUCE****Zutaten für 4 Personen:**

800 g weisse Fischfilets  
 (z.B. Sole, Goldbutt, Turbot usw.)  
 Pfeffer  
 Salz  
 Saft von 1/2 Zitrone  
 250 g Traubenbeeren  
 1,5 dl Bouillon  
 1,5 dl Apfelwein

**Sauce:**

1 Becher Rahm (1,8 dl)  
 2 gestrichene Teel. Maizena  
 Pfeffer, Dill, Salz

**Zubereitung:**

Die Fischfilets pfeffern und salzen, mit wenig Zitronensaft beträufeln.

Die Traubenbeeren 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, herausnehmen, Haut abziehen, halbieren, ev. entkernen.

Die Bouillon mit dem Apfelwein in einer grossen Pfanne (ev. Bratpfanne) aufkochen, Fischfilets hineinlegen und darin zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen).

Fischfilets herausnehmen, auf Platte warmstellen.

**Sauce:** Den Fischsud in der Pfanne auf ca. 1,5 dl einkochen lassen. Den Rahm mit dem Maizena verrühren, in die Sauce geben, aufkochen lassen, mit Pfeffer, Dill und Salz würzen. Traubenbeeren begeben, durchwärmen lassen, die Sauce über die Fischfilets anrichten, sofort servieren.

**GEDÄMPFTER BLATTSPINAT****Zutaten für 4 Personen:**

1 Pkt. Blattspinat, tiefgekühlt (600 g)  
 1 kleine Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Essl. Erdnussöl  
 Pfeffer, Muskat, Salz

**Zubereitung:**

Den Spinat antauen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken, im Oel andämpfen. Spinat begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen, würzen.

**CREPES MIT ANANAS UND ORANGEN****Dessert für 4 Personen:**

*Teig:* 1 Essl. Butter  
1,5 dl Milch  
3 Essl. Mehl  
1 Prise Salz  
1 Ei

*Füllung:* 1 kleine Dose Ananas (4 Scheiben)  
1 Orange  
1 -2 Essl. Grand-Marnier  
1 Essl. Orangenmarmelade oder Quittengelée

**Zubereitung:**

*Teig:* Butter schmelzen, alle Zutaten zu einem glatten, dünnen Teig verrühren. 1/2 Std. ruhen lassen.

*Füllung:* Ananas abtropfen lassen, in kleine Stückli schneiden. Orangen schälen, in hautlose Schnitze, und diese in Stücke schneiden, alles mit dem Grand-Marnier und der Marmelade mischen.

In der Omelettenpfanne ganz wenig Butter schmelzen, mit einer Schöpfkelle wenig Teig in Pfanne giessen, diese schräg halten, damit der Teig auseinander fliesst.

Bei Mittelhitze ca. 8 Crêpes backen (beidseitig).

Füllung auf die Crêpes geben und einrollen, auf vorgewärmte Platte anrichten und warm servieren.