



# Die HITRADIO RTL Mit-Koch-Show!

Jeden Sonntag zwischen  
10:00 und 12:00 Uhr.



## 21. November 2010 | Französisch

Moderne Bouillabaisse

\*\*\*

Entenbrust à la orange mit Selleriepüree und Rosenkohlblätter

\*\*\*

Mousse au chocolat mit glacierten Birnen

### Einkaufsliste für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Fenchel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,1l Weißwein
- 0,4l Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 0,05l Pernod (Anisschnaps)
- 150g Fischfilet gemischt
- Salz, Pfeffer, Safran, Olivenöl
- 4 Barbarie Entenbrüste
- 1 Orange
- 0,5l Geflügelfond
- 200g große Rosenkohlröschen
- 1 Zitrone
- 40g Bauchspeck
- 1 Knolle Sellerie
- 0,2l Milch
- 0,2l Sahne
- Salz, Pfeffer, Pflanzenöl
- 4 Eier
- 150g Zucker
- 150g Zartbitter Kuvertüre
- 200ml Schlagsahne
- 2 Blatt Gelatine
- 2 Birnen

### Liste der Kochutensilien

- 1 mittleren Kochtopf für die Suppe
- 1 mittleren Topf für das Selleriepüree
- 1 Muskatreibe
- 2 kleine Schüsseln
- 1 mittlere Schüssel zum Marinieren
- 1 mittelgroße Pfanne
- 1 ofenfeste Pfanne (kein Holzgriff!)
- 1 Topf mit passender Schüssel für das Wasserbad
- 1 Schneebesen
- 1 große Tasse
- 1 mittlere Schüssel für die Mousse
- 1-2 Schneidebretter, scharfe Messer,
- 1 sauberes Küchentuch,
- Küchenkrepp, Alufolie
- elektrisches Handrührgerät

# Die HITRADIO RTL Mit-Koch-Show!

Jeden Sonntag zwischen  
10:00 und 12:00 Uhr.

## 21. November 2010 | Französisch

Moderne Bouillabaisse | Entenbrust | Mousse au chocolat

### Zubereitung

#### Vorspeise:

Für die Fischsuppe zuerst Knoblauch und Zwiebel schälen, den Strunk vom Fenchel entfernen und alles in feine Streifen schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Streifen darin anschwitzen, mit dem Pernod und Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Das Ganze mit ein paar Safranfäden Salz und Pfeffer abschmecken und 10min köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Den Fisch (z.B.: Lachs, Zander, Steinbutt...) in 1-2cm große Würfel schneiden und kurz vor dem anrichten in die Suppe geben.

#### Hauptgang:

Den Sellerie grob abschälen, halbieren und in 2cm große Würfel schneiden. Diese in den Topf geben, mit Salz und frisch geriebenen Muskat würzen und mit Milch und Sahne auffüllen bis alles bedeckt ist. Auf den Herd damit und 15 bis 20min köcheln lassen. Vorsicht, Milch kocht schnell über! Ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit mit der Messerspitze den Strunk vom Rosenkohl kegelförmig herausschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Die übrige Knolle in eine kleine Schüssel auseinanderblättern und beiseite stellen. Nun die Entenbrust vom groben Fett und Sehnen entfernen – Aber die Haut bleibt dran! Diese längs und quer einschneiden, so dass ein Rautenmuster entsteht und in eine Schüssel legen. Dazu kommen nun die Schale einer unbehandelten Orange und die Orangenfilets. Dazu die Orange grob abschälen bis die weiße Haut vollständig entfernt ist und Filets herausschneiden. Restlichen Saft ausquetschen, Ente beiseite stellen. Rosenkohlblätter in kochendem Salzwasser 1min blanchieren und sofort in kaltem- oder Eiswasser abschrecken damit er die grüne Farbe behält. Trocknen und beiseite legen.

#### Dessert:

Topf mit Wasser (bodenbedeckt) erhitzen. Kuvertüre zerkleinern in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad zum schmelzen bringen. Ab und zu umrühren. Vorsicht, es darf kein Wasser in die Schokolade kommen! In der Zwischenzeit die Sahne mit einem elektrischen Handrührgerät steif schlagen. Die Gelatine in einer Tasse mit kaltem Wasser einweichen (darf nicht warm sein, sonst löst sie sich auf) Danach die 4 Eier trennen (Eiklar wird nicht benötigt) und das Eigelb in eine Schüssel geben. Den Zucker zum Eigelb geben und über dem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Vorsicht, dass das Wasser nicht zu heiß ist, sonst gerinnt das Eigelb! Wenn sich der Zucker langsam auflöst Schüssel vom Wasserbad nehmen, eingeweichte Gelatine kräftig ausdrücken und in die Schüssel geben. Zu guter Letzt die geschmolzene Schokolade einfließen lassen und Schlagsahnen mit dem Schneebesen nach und nach unterheben. Bis zum Essen in den Kühlschrank stellen und kurz vorher anrichten.

#### Vorspeise:

Die vorbereiteten Fischwürfel kurz vor dem Anrichten in die Suppe geben und durchziehen lassen. Vorsicht, wenn der Fisch in der Suppe ist, nicht mehr köcheln lassen, sonst flockt das Eiweiß vom Fisch aus! Nun nur noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe mit der Einlage in einer Suppentasse anrichten. Fertig ist die Vorspeise.

#### Hauptgang:

Für die Ente den Herd auf 200Grad vorheizen. Die Ente aus der Marinade nehmen, trocken tupfen & auf der Hautseite ohne zusätzliches Öl scharf anbraten bis sie braun ist. Die Fleischseite mit Salz & Pfeffer würzen und ab in den Ofen für ca. 20min, dann ist sie innen

noch rosa. Anschließend in Alufolie wickeln, ruhen lassen und die Soße in der Entenpfanne fertig machen. Dafür die Entenmarinade mit den Orangenfilets in die Pfanne geben, mit Geflügelfond aufgießen und einköcheln lassen. Den Sellerie vom Herd nehmen, 2/3 der Flüssigkeit in eine Schüssel abgießen und mit dem Mixer pürieren. Wenn das Püree zu fest wird einfach etwas von der Kochflüssigkeit zurückgießen bis es schön cremig ist. Für den Rosenkohl Zwiebel schälen, zusammen mit dem Bauchspeck fein würfeln und in einer heißen Pfanne anbraten. Butterflocke und die Rosenkohlblätter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Jetzt geht's ans Anrichten: Das Selleriepüree in der Mitte auf einen vorgewärmter flachen Teller geben und den Rosenkohl darum drapieren. Die Ente entgegen der Faser aufschneiden, auf den Teller legen und mit der Orangensoße beträufeln – Fertig!

#### Dessert:

Zuletzt die reifen Birnen halbieren, vierteln, von Kerngehäuse, Stiel & Blüte befreien und in lange Spalten schneiden. Die Schale kann ruhig dran bleiben, da stecken viele Nährstoffe. Eine kleine Pfanne aufstellen und die Birnen mit 1 Esslöffel Zucker bei milder Hitze vor sich hinschmelzen lassen und mit ein wenig Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Zum Anrichten die Mousse aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem feuchten Esslöffel Nocken ausstechen und auf einem flachen Teller drapieren. Die Birnenspalten darum anrichten und mit frischer Minze garnieren!  
Fertig ist unser Dessert:

#### Weinempfehlung:

Französischer Rotwein z.B. ein Merlot