

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 12: Tischlein deck' dich : festliche Schlemmereien

Artikel: Fest-Menüs von Meisterköchen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558398>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

**Fest-
Menüs von
Meister-
köchen**

Kochen gehört zu den wenigen lustvollen Tätigkeiten im Haushalt. Nicht nur, weil die Zubereitung einer Mahlzeit einen Anfang und ein (hoffentlich glückliches) Ende hat und schon deshalb Zufriedenheit bringt, sondern weil gutes Essen auch Lebensgenuss bedeutet. Noch mehr Freude macht's, wenn sich (wie hier) vieles vorbereiten lässt. Wir wünschen viel Spass und guten Appetit!

Menü 1

Vorspeise

Riesencrevetten
auf Spiesschen von Zitronengras
mit Kürbis-Chutney

Zwischengang

Schaumsüppchen
von weissen Auberginen

Hauptgericht

Überbackenes Kalbsfilet
mit Korbelsauce
und hausgemachten Steinpilznudeln

Dessert

Lebkuchen-Parfait
auf Orangenragout

Menü 2

Vorspeise

Tomatenmousse
mit marinierten Wirsingstreifen
und Kürbiskernen

Zwischengang

Brokkolicremesuppe
mit Vanillemark

Hauptgericht

Gedämpftes Ragout vom Welsfilet
in Rotwein-Gewürzsauce
auf roten Perl-Linsen
Zucchini-Traubengemüse, Dinkelrisotto

Dessert

Topfenknödel
auf Apfel-Zimt-Krusteln

Menü 1 – festlich und elegant

Diesen Menüvorschlag präsentiert der renommierte Küchenchef (16 Punkte von Gault-Millau) des *Restaurants Le Club auf Bürgenstock* am Vierwaldstättersee. **Armin Amrein (44)** ist nicht nur Kochbuchautor, Fachlehrer, Prüfungsexperte und seit fünf Jahren Küchenchef beim ATP-Tennis-Turnier in Moskau (1996 mit Auszeichnung als beste Players Lounge der Welt), sondern tritt auch jede Woche einmal im Schweizer Fernsehen auf (SF DRS 1, Mi., 19.25 h). Der Luzerner, der seit 25 Jahren im Sommer auf dem Bürgenstock arbeitet, sucht im Winter die Abwechslung und ist in verschiedenen Schweizer Skistationen und Städten



tätig. Er ist ein sportlicher Mensch, der das Leben genießt. Seine Lebensphilosophie heisst: «Nebst Licht, Luft und Wasser ist die beste Heilstätte eine mit Verständnis, Sorgfalt und Liebe geführte Küche.»

Vorspeise

Riesencrevetten auf Spiesschen von Zitronengras mit Kürbis-Chutney

800 g Muskat-Kürbis, in 1,5 cm grosse Würfel schneiden, mit etwas Meersalz bestreuen und zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen

150 g Äpfel, geschält, in Würfel geschnitten

250 g Birnen, geschält, in Würfel geschnitten

200 g gelbe Peperoni, entkernt, gewürfelt

120 g rote Peperoni, entkernt, gewürfelt

400 g Ananaswürfel

200 g rote Zwiebeln, grob gehackt

1 Mango, geschält, in Würfel geschnitten

4 Knoblauchzehen, geschält

2 getrocknete Chilischoten, gehackt

2 Lorbeerblätter, 1 Sternanis, 3 Nelken,

130 g brauner Zucker, 2 dl (200 ml) Obstessig

2 EL Tomatenpüree, Pfeffer

4 Kumquats, entkernt, in dünne Scheiben geschnitten

Das Kürbis-Chutney lässt sich **einige Tage vorher zubereiten**: Kürbisstücke mit dem Saft in einen Topf füllen und mit allen Zutaten (ausser den Kumquats) ca. 3 Stunden köcheln lassen. Abschmecken mit Meersalz und Pfeffer. Danach die Kumquats unter das Chutney rühren und noch 5 Minuten köcheln lassen. Noch heiss in ein Schraubglas abfüllen und gut verschliessen. Das Chutney ist im Kühlschrank mindestens zwei Wochen haltbar.

Zubereiten:

4 Zitronengrassstengel, 12 Riesencrevetten
Zitronengrassstengel längs durchschneiden. Die Riesencrevetten mit einem spitzen Messer einstechen und auf das Zitronengras spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten saftig grillieren. Mit dem Kürbis-Chutney servieren.

Zwischengang
Schaumsüppchen
von weissen Auberginen

250 g weisse Auberginen
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt, 40 g Butter
1 Msp. Currypulver, Salz, Cayennepfeffer
½ l Hühner- oder Gemüsebouillon
2 dl (200 ml) Rahm (Sahne)
2 EL geschlagenen Rahm
Garnitur: 1 EL Olivenöl, 2 EL Zucchetti- und Peperoniwürfelchen, gezupften Thymian
Für die Garnitur, die Gemüsewürfelchen kurz in Olivenöl dünsten und mit Salz und Thymian würzen.
Auberginen schälen und in Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Auberginen darin andünsten. Mit Currypulver, Salz und Cayennepfeffer würzen und die Bouillon aufgiessen. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Im Mixer fein pürieren, den Rahm dazugeben, aufkochen und abschmecken. Die restliche kalte Butter mit einem Stabmixer aufmixen und den geschlagenen Rahm unterziehen. Sofort in heisse Tassen füllen und mit den Gemüsewürfelchen bestreuen.

Hauptgericht
Überbackenes Kalbsfilet
mit Kerbelsauce
und hausgemachten Steinpilznudeln

Steinpilznudeln:
75 g Mehl, 35 g Griess
20 g getrocknete Steinpilze (in der Moulinette fein mahlen)
2 Eigelb, 1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten, in Klarsichtfolie einpacken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig dünn ausrollen und Nudeln (ca. 5 mm breit) schneiden. Kurz in Salzwasser «al dente» kochen und sofort kalt abspülen.

Kalbsfilet:
600 g Kalbsfilet, pfannenfertig
2 EL Erdnussöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle
10 g Senf
Kerbel, gehackt: 3 EL und 1 EL sowie Kerbelblättchen zum Garnieren
2 EL helles Paniermehl
2 EL Schalotten, gehackt
¾ dl (75 ml) Hühnerbouillon
2 dl (200 ml) Rahm, flüssig
Salz, Pfeffer
2 EL geschlagener Rahm
Kalbsfilet würzen und im Öl auf den Punkt braten. Das Fleisch in eine feuerfeste Form legen (Pfanne mit Bratensatz zur Seite stellen), die Oberseite des Filets mit Senf bestreichen, 3 EL gehackten Kerbel und Paniermehl mischen und auf den Senf streuen. Fest andrücken. Das Filet im Backofen mit Oberhitze goldbraun überbacken.
In der beiseite gestellten Pfanne die Schalotten andünsten. Mit Bouillon und Rahm auffüllen und sämig einkochen. 1 EL gehackten Kerbel und die abgetropften Nudeln begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschlagenen Rahm darunterziehen. Die Nudeln auf heisse Teller legen und das aufgeschnittene Filet darauf anordnen. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Dessert
Lebkuchen-Parfait
auf Orangenragout

Lebkuchenparfait: 90 g Zucker
2 g Lebkuchengewürz, 5 Eigelb
60 g Lebkuchen oder Basler Leckerli, gerieben
3 dl (300 ml) geschlagener Rahm
Einen Tag zuvor vorbereiten: Zucker, 6 cl (6 ml) Wasser und Lebkuchengewürz aufkochen und abkühlen lassen. Mit den Eigelben auf dem Wasserbad warm aufschlagen und danach auf Eis kaltrühren. Den geriebenen Lebkuchen (Leckerli) und den Rahm vorsichtig unterheben. In Formen füllen und in das Gefrierfach stellen. ⇒

Orangeragout: 6 – 8 Orangen, 60 g Zucker
30 g Butter, Orangenlikör

Einige Stunden vorher zubereiten: Die Orangen schälen und die Filets herauslösen. Die Filets in einem Sieb abtropfen und den Saft

auffangen. Den Zucker mit der Butter schmelzen lassen und ganz leicht karamelisieren. Mit dem Orangensaft ablöschen und dickflüssig einkochen. Die Filets dazugeben, ziehen lassen und mit dem Orangenlikör parfümieren.

Menü 2 – leicht und schlank



F. X. Mayr-Zentrum Parkhotel Igls, A-6080 Innsbruck/Igls, Tel. 0043/512 377 305

Das rundum erneuerte Hotel verbindet den Charme eines altherwürdigen Hauses mit dem exklusiven Komfort, der allen Ansprüchen an einen behaglichen und anregenden Aufenthalt genügt. Bekannt ist das Haus vor allem als F. X. Mayr-Zentrum (Leitung: Dr. med. M. Winkler). Mit seinen vielseitigen Angeboten zu Gesundheit, Sport, Entspannung, Schönheit und Fitness (Vitaltraining, Heilmassagen, Thalasso-Therapie, dem einmaligen Panorama-Hallenbad, Sauna, Kräutergrot-

ten, Golf, Tennis u.a.) ist das bequeme Hotel im Winter wie im Sommer ein idealer Ort für alle, denen eine aktive Vorsorge für die Gesundheit und die Regeneration wichtig ist. Für die Küche zuständig ist seit sechs Jahren Küchenmeister *Franz Rieder* (46), der sich nach 15 Jahren internationaler Tätigkeit und 10 Jahren Haubenküche auf die gesunde und diätetische Kochkunst spezialisierte. Er schuf das feine, leichte und gesunde Menü exklusiv für die GN-Leserinnen und -Leser.

Vorspeise

**Tomatenmousse kombiniert mit
warmen Wirsingstreifen
und Kürbiskernen**

200 g Tomatenconcassé (Fleisch von reifen, enthäuteten, entkernten Tomaten würfeln)
50 g gutes Tomatenketchup

2 EL neutraler Tomatensaft
40 g Tomatenmark (max. 28%)
etwas Salz oder Herbamare, Zucker

1 Prise Cayennepfeffer, 10 g Agar-Agar
3 EL klare Bouillon
250 g geschlagener Süssrahm
6 Becher (Tassen/Cocotten) mit 0,15 l Inhalt
1 kleiner Wirsingkohl
Kürbiskern- oder Distelöl, 4 EL Kürbiskerne
(oder gestiftelte Mandeln)
ganzer Kümmel, Salz, Muskat

Vorbereiten (ein bis zwei Tage vorher): Das Tomatenconcassé mit dem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen und in eine Metall- oder Glasschüssel geben. Das Ketchup, den Tomatensaft und das Tomatenmark hinzufügen und mit den Gewürzen je nach ausgeprägter Tomatenreife dezent nachwürzen. Den Rahm steif schlagen und kalt stellen. Das Dickungsmittel (Agar-Agar) nach Vorschrift zubereiten und mit dem Schneebeesen unter die Tomatenmasse rühren. Etwa ein Viertel des Schlagrahms mit dem Schneebeesen unter die Tomatenmasse rühren. Die restliche Schlagsahne nach und nach mit dem Kochlöffel locker unterheben. Masse in die kalt ausgespülten Formen füllen, Oberfläche glatt streichen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Die kalt gewaschenen zarten Wirsingblätter auf Küchentüchern gut abtropfen lassen und anschliessend in sehr feine Streifen schneiden (Julienne). Mit Kümmel und geriebenem Muskat leicht würzen. Kühl stellen.

Kurz vor dem Anrichten: Tomatenmousse-Formen kurz in heisses Wasser tauchen und auf vorbereitete gekühlte Teller stürzen. 3 EL Kürbiskernöl in einer Pfanne kurz erwärmen, die Kürbiskerne kurz darin schwenken, die vorbereitete Wirsing-Julienne begeben und mit Meersalz (oder Herbamare) nachwürzen, etwa 1 Minute zugedeckt dämpfen und danach locker auf den Tellern arrangieren.

Variationen:

* Statt Kürbiskerne Mandelsplitter in Erdnussöl kurz sautieren.

* Mit Dillspitzen, Gartenkresse oder Minzeblättern garnieren.

Zwischengang

Brokkolicremesuppe mit Vanillemark

1 l pflanzl. Gemüsebouillon (Zutaten s. Rezept)
250 g mehliges Kartoffeln, 500 g Brokkoli
40 g Butter, 2 Bourbon-Vanilleschoten
1 TL Fenchelgewürz, Meersalz, frische Petersilie, 4 Kaffeelöffel Sauerrahm.

Einige Tage zuvor vorbereiten: Basenreiche Gemüsebouillon oder Gemüsefond (0 kcal.) nach der «Neuen F. X. Mayr-Kur»: Für 3 Liter Brühe: 3 kg buntes Gemüse und Kartoffeln (keine Kohlsorten, kein Spinat), Petersilie, Lorbeerblatt, etwas Muskatblüte, 2 Pimentkörner, 3 Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren, eine Handvoll gemischte grüne Kräuter, 1 TL Vitamin-Gemüse-Hefe-Paste (Reformhaus). Alle Zutaten mit 3 l kaltem Wasser in einen Kochtopf geben, kurz aufkochen und dann ca. 90 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Nach 60 Minuten die Gemüse-Hefe-Paste zufügen. Das Gemüse durch ein feines Sieb oder ein Leinentuch abseihen. Die klare Brühe enthält wertvolle Mineralien und Vitamine, ist im Kühlschrank eine Woche haltbar oder lässt sich (in Portionen) einfrieren.

Am Vortag vorbereiten (zwischenzeitlich kühl stellen): Kartoffeln in der Schale dämpfen, auskühlen lassen, schälen, etwas zerkleinern. Brokkolirosen (ohne Stiel) rüsten, kurz waschen. Ein Viertel der Menge in kleinste Röschen teilen und für die Einlage beiseite stellen. 20 g Butter schmelzen, die grösseren Brokkolirosen kurz darin andünsten, mit der Gemüsebouillon auffüllen, ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Fenchelgewürz zugeben, eventuell mit Meersalz nachwürzen. Noch heiss mit dem Mixstab unter Hinzugabe der Kartoffeln cremig mixen.

Fertigstellen: Kurz vor dem Servieren aufkochen, gelegentlich mit dem Schneebeesen umrühren, kleine Röschen als Einlage begeben. Zuletzt das Vanillemark und 20 g Butter hinzufügen. Nochmals mixen. Sofort heiss in Suppentassen servieren. Beim Anrichten einen Kaffeelöffel Sauerrahm begeben und mit geschnittener Petersilie garnieren.

Hauptgericht
Ragout vom Welsfilet
in Rotwein-Gewürzsauce
auf roten Perl-Linsen
Zucchini-Traubengemüse
Dinkelrisotto

600 g frisches Wels-(Zander-/Rotbarben-)filet
 200 g Dinkelreis (Dinkelvollkorn)
 1,5 l Gemüfefond (Rezept nebenstehend)
 ¼ l trockener Weisswein
 ¼ l Rotwein (z.B. Beaujolais Nouveau)
 250 g Karotten, geschält
 250 g Sellerieknolle, geschält
 100 g Butter, 1 Bund Petersilie
 4 kleine Schalottenzwiebeln, 2 kleine Knoblauchzehen, 4 Lorbeerblätter, 1 TL ganze Wacholderkörner, Salz, Pfeffer, Muskat
 120 g rote Linsen
 50 g junger Parmesan (frisch gerieben)
 600 g kleine grüne Zucchini
 300 g blaue Trauben
 3 EL Olivenöl, Thymian, Kräutersalz

Am Vortag vorbereiten: Rotweingewürz-fond: Neuen Beaujolais mit 0,5 l Gemüfefond, den kleingeschnittenen Knoblauchzehen, Lorbeerblättern, Wacholder kurz aufkochen lassen und abseihen, kühl stellen.

Das junge Welsfilet mit dem Filetirmesser enthäuten und seitliche Ränder glatt schneiden. In mittlere Ragoutstücke portionieren und kühl stellen.

Das Linsengemüse lässt sich **einige Zeit vorher zubereiten:** Rotlinsen in ca. ¼ l kaltem Wasser 1 Stunde quellen lassen, ohne Salz mit der Quellflüssigkeit unter Hinzugabe von 2 Lorbeerblättern ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, danach dezent mit Kräutersalz (Herbamare) würzen, warm stellen oder vor dem Servieren wieder erwärmen.

Zubereiten: Dinkelreis in 20 g Butter kurz anwärmen und mit der Gemüsebrühe knapp bedeckt auffüllen, ca. 15 Minuten zugedeckt dämpfen lassen. Vor dem Servieren mit dem Weisswein, geriebenem Parmesan, geriebenem Muskat und 20 g Butter abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern schön anrichten.

Das Zucchini-gemüse in Scheiben schneiden, mit den entkernten, halbierten Trauben kurz in 2 EL Olivenöl sautieren (erhitzen). Mit Thymian und Herbamare abschmecken.

Das Welsfilet im vorbereiteten Rotwein-Gewürzfond kurz kernig dünsten, herausnehmen und warm stellen. 4 dl (400 ml) Fond mit kalten Butterflocken und kleingewürfelten Schalotten mixen (Stabmixer). Zusammen mit den Welsstücken erwärmen und anrichten.

Dessert
Topfenknöderl, Apfel-Zimtkrusteln
und kühles Joghurt

500 g Topfen (Quark, 20%)
 2 ganze Eier, 3 Eidotter
 400 g entrindetes Vollkorntoastbrot
 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, Mark einer Vanilleschote, Staubzucker zum Bestreuen
 2 bis 3 EL Maiskeimöl
 2 bis 3 Äpfel (frz. Sorte Breabourn oder andere feste, nicht mehligte Sorte der Region)
 gem. Zimt, 1 Joghurt nature, gerührt
 2 bis 3 EL Ahornsirup oder Blütenhonig

Zubereitung: Das entrindete Toastbrot in kleine Würfel schneiden, Quark durch ein Passiersieb streichen und hinzufügen, Gewürze begeben, Dotter und ganze Eier begeben und alles gut vermengen. Etwa eine halbe Stunde gekühlt stehen lassen und dann kleine Knödel formen. Während dessen Wasser aufkochen, salzen, Knödel einlegen und diese ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Das Kerngehäuse der gewaschenen, ungeschälten Äpfel ausstechen. Äpfel in möglichst dünne Blätter schneiden und in einer beschichteten Pfanne in erhitztem Maiskeimöl kurz anbacken und mit gemahlenem Zimt durchschwenken. Mit den Knödeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Staubzucker bestreuen. Joghurt nature mit Ahornsirup oder Honig süßen und extra reichen. • IZR

Alle Rezepte sind
für 4 Personen

En Guete!