

## Menu aus Frankreich

### Humus

### Barschfilet à l'orange auf Fenchelgemüse Dinkelflockenpudding

für etwa 8-10 Personen

#### Humus

250 g Kichererbsen  
3 Knoblauchzehen  
Saft von 1–2 Zitronen  
1 EL Öl  
3 Prisen Galgant etwas gehackter Koriander

Kichererbsen über Nacht einweichen, in 1-2 Stunden weichkochen, erst zum Schluss Salzen. Abtropfen lassen und 300 ml des Kochwassers aufbewahren. Kichererbsen im Mixer zerkleinern und mit den restlichen Zutaten mischen. Flüssigkeit zufügen bis eine Cremige Masse entsteht. Den Humus in eine Schale füllen und mit Koriander bestreuen.

#### Barschfilet à l'orange auf Fenchelgemüse

1250 g Fenchel  
1 kg Barschfilet  
4 schöne, saftige Orangen  
1/2 Zitrone 3 EL Gemüsebrühe (Würze)

Den Fenchel Waschen, in feine Streifen schneiden und in eine feuerfeste Form schichten. Zum Saft einer Orange und der halben Zitrone die Gemüsebrühe und ein wenig heißes Wasser geben, so dass Sie insgesamt 220 ml Flüssigkeit erhalten. Über das Gemüse gießen und 35–45 Minuten bei 220–230° im Ofen backen. Die übrigen 3 Orangen schälen und in 3 mm starke Scheiben schneiden. Die Form aus dem Ofen nehmen und von der Flüssigkeit soviel wegnehmen, dass ungefähr 120 ml übrig bleiben. Den Fenchel mit Ursalz würzen und die Hälfte des Gemüses aus der Form nehmen. Den Barsch auf dem Fenchel anrichten, salzen und auf den Filets die Orangenscheiben verteilen. Mit dem restlichen Fenchel bedecken, den Sud wieder angießen und erneut für 20 Minuten in den Ofen schieben. Heiß servieren. Dazu schmeckt hervorragend ein Weißwein.

## **Dinkelflockenpudding**

800 ml Milch  
1 Prise Salz  
70 g Rohzucker  
100 g Dinkelflocken  
40 g Puddingpulver  
200 ml Milch  
2 Eier  
1 Prise Zimt  
50 g getrocknete Rosinen  
1-2 EL Rum

Milch, Salz und Rohzucker zum Kochen bringen. Puddingpulver, 200 ml Milch und 2 Eier in einer Schale gut durchmischen und zugeben. Dinkelflocken hinzufügen, unter ständigem Umrühren aufkochen und vom Herd nehmen. Zimt, Rosinen und Rum zufügen. Alles vermengen, in eine Form geben, einige Stunden kalt stellen, dann den Pudding stürzen. Mit Fruchtsirup begießen oder mit einigen Fruchtstücken garnieren.