

P. Lohri, Oktober, 2002

Kochclub Smörebröt

Menue für 4 Personen

Menue:

Vorspeise:

Herbstsalat mit Rehschnitzelstreifchen

Suppe:

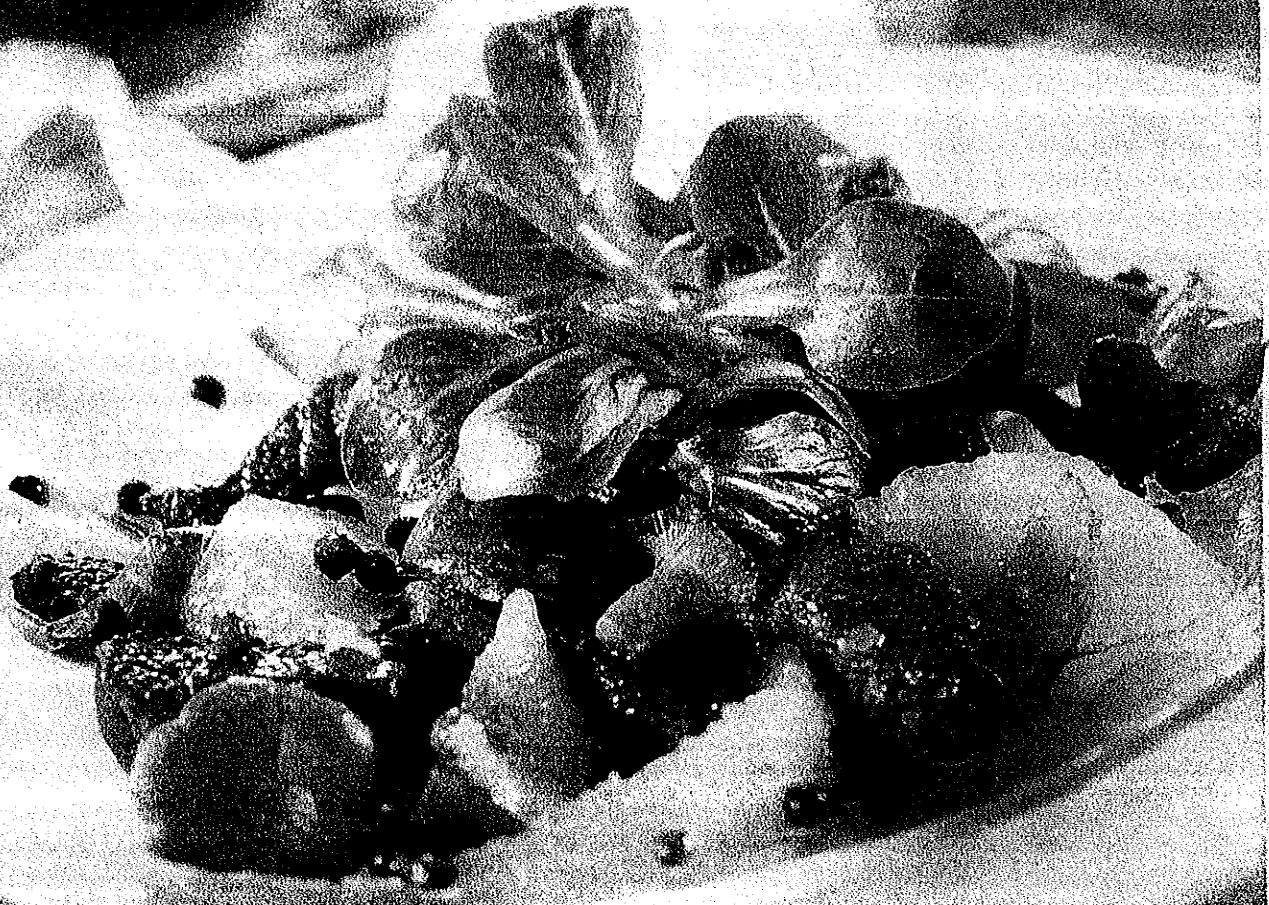
Kokosnuss-Schaumsuppe

Hauptgericht:

Rehrücken
Rotkraut
Spätzli
Glasierter Kastanien

Dessert:

Kastanien-Tiramisu



Herbstsalat mit Rehschnitzelstreifchen

Zubereiten:

30 Minuten

Für 4 Personen



- 100 g Nüssli Salat
- 100 g Eierschwämme
- 300 g Rehschnitzel
- 2 Orangen
- 2 frische Feigen
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 dl Apfelwein
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 EL Honig
- 2 Chicorées

Zubereitung:



Salat und Pilze rüsten. Rehschnitzel in feine Streifen schneiden. Orangen mit einem Messer schalen, dabei die weisse Haut vollständig entfernen. Orangen filetieren, d.h. bei jedem Schnitt zwischen den Hautsegmenten einschneiden und die Schnitze ohne Haut sauberlich herausrennen. Feigen in Schnitze schneiden.

Feigen in 1 EL Butter kurz braten, aus der Pfanne nehmen. Eierschwämme in die Pfanne geben, ein paar Minuten braten, würzen, herausnehmen. Fleischstreifen in der

restlichen Butter ca. 2 Minuten braten, würzen, aus der Pfanne nehmen.

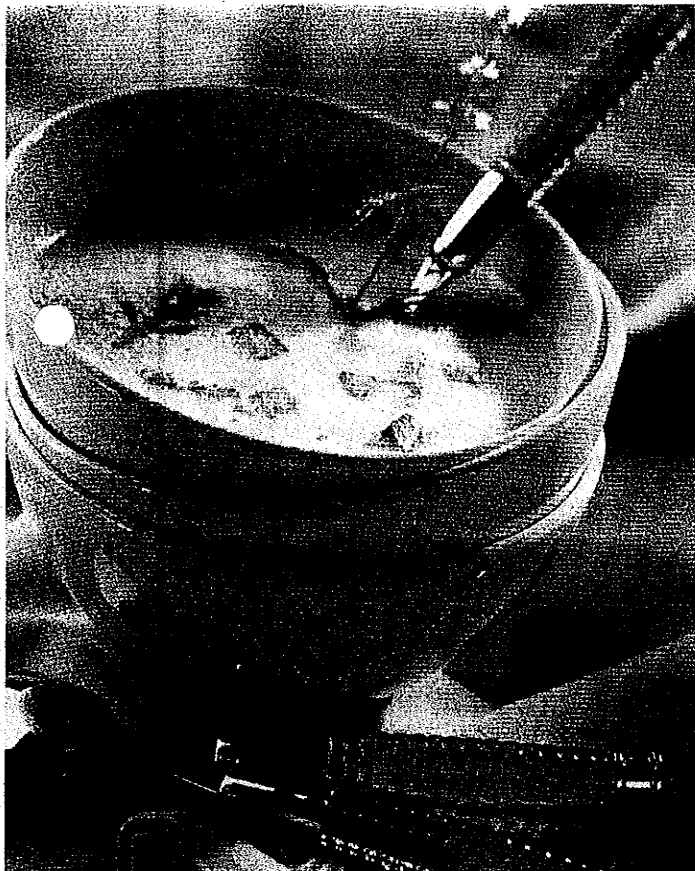
Bratfond mit Apfelwein und Essig abfüllen. Kurz köcheln lassen. Pfefferkörner und Honig zufügen, kurz aufkochen.

Chicorées in Blätter teilen, mit dem Nüssli Salat auf 4 Tellern anrichten. Fleisch, Pilze und Früchte darauf verteilen. Sauce darüber träufeln.

1 Portion enthält ca.:
832 kJ, 199 kcal,
19 g Eiweiss,
6 g Fett,
16 g Kohlenhydrate

Über den richtigen Tropfen zum Wild

Im Gegensatz zu früher, als man sich bei der Wahl der Weine zu Wild eher noch an feste Regeln hielt, gilt heute: getrunken wird zu Wild, was einem schmeckt. Auf der Wild-Tafel hat heute jeder Wein seine Berechtigung, wenn er nicht zu süß daher kommt. Vom schweren, erdigen bis zum leichten samtigen Roten, über einen Rosé bis zu einem fruchtigen Weissen. Bei SPAR in Ihrer Nähe finden Sie garantiert einen prächtigen Tropfen für Ihre Wild-Kreationen.



DUFTENDE GEWÜRZE UND KRÄUTER

Kokosnuss-Schaumsuppe

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
ergibt ca. 1,2 Liter

Mango-Croûtons

2 Mangos (je ca. 400 g)

Bratbutter zum Braten

1. Fruchtfleisch entlang dem Stein in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Würfel für die Croûtons, die Mangoabschnitte (ca. 400 g) für die Suppe beiseite stellen (siehe kleines Bild). **2.** Vor dem Servieren Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Mangowürfel portionenweise goldbraun braten, auf Haushaltspapier abtropfen.

Suppe

1 Teelöffel Butter oder Margarine

3 Schalotten, fein gehackt
beiseite gestellte
Mangoabschnitte

$\frac{1}{2}$ Banane (ca. 100 g),
gewürfelt

150 g tiefgekühlte Erbsli

2 Esslöffel Eisenkraut-
blättchen, fein geschnitten

4 dl Kokosmilch

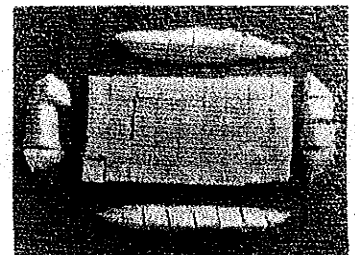
6 dl fettfreie Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Eisenkrautblättchen zum
Garnieren

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen, Mangoabschnitte und alle Zutaten bis und mit dem Eisenkraut ca. 5 Min. mitdämpfen. **2.** Kokosmilch und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Suppe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. **3.** Früchte und Gemüse mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, in Pfanne zurückgießen, aufkochen, würzen, Suppe mit dem Mixstab schaumig rühren. In vorgewärmte Suppenschüsselchen verteilen, garnieren, Mango-Croûtons dazu servieren.

Pro Person: 22 g Fett, 6 g Eiweiss,
33 g Kohlenhydrate, 1482 kJ (354 kcal)



Mangoscheiben in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, Abschnitte beiseite legen.

Rehrücken

(siehe auch Braten im Ofen S. 20-25)
Kühl stellen: ca. 1 Tag

1 Rehrücken (ca. 1 ½ kg)

vom Metzger häuten lassen, in einen grossen Gefrierbeutel legen

5 dl **Buttermilch nature** oder
Magermilch

1 Teelöffel **Wacholderbeeren**, fein
zerstossen

beigeben, gut verschliessen, ca. 1 Tag kühl stellen, von Zeit zu Zeit wenden. Fleisch herausnehmen, mit Haushaltpapier trockentupfen. Die auf der Unterseite des Rehrückens liegenden kleinen Filets herauslösen, beiseite legen. Fleisch links und rechts dem Rückgrat entlang bis fast auf die Rippe einschneiden

½ Teelöffel **Thymianblättchen**

1 ¼ Teelöffel **Salz**

je ¼ Teelöffel **Pfeffer und Paprika**

alles mischen, Fleisch würzen, mit dem Knochen nach unten auf das vorgeheizte Backblech legen

4 Esslöffel **Bratbutter**

in einer kleinen Pfanne heiss werden lassen, über das Fleisch giessen

Braten: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens, nach 10 Min. die kleinen Filets dazulegen. Ofen ausschalten, Filets wenden.

½ dl **Cognac**

über den Rehrücken giessen, ca. 15 Min. im leicht geöffneten Ofen weiterbraten. Gesamtbratzeit: ca. 30 Min. Die Kerntemperatur soll ca. 60 Grad betragen. Rehrücken herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen

2 dl **Weisswein**

ins Blech giessen, Bratsatz lösen, in eine Pfanne absieben, auf die Hälfte einköcheln

2 dl **Fleischbouillon**

dazugiessen, aufkochen, auf die Hälfte einkochen

1,8 dl **Saucen-Halbrahm**

dazugiessen, aufkochen, ca. 1 Min. kochen

nach Bedarf **Salz und Pfeffer**

Sauce würzen, zum Rehrücken servieren

Tranchieren: Unter jedem Filet dem Rippenknochen entlang waagrecht durchschneiden. Fleischstück mit einem Löffelrücken vom Knochen schieben. Filets schräg in ca. 2 cm dicke Tranchen schneiden. Vor dem Servieren nach Belieben wieder auf den Rückenknochen setzen, kleine Filets dazulegen.

Dazu passen: Cranberry-Kompott, Spätzli oder Teigwaren.

Rotkraut – Chou rouge

2 EL Oel
50 g Speckwürfelchen
1 Zwiebl
800 g Rotkraut

1 Apfel
3 EL Rotweinessig oder
Rotwein
Lorbeerblatt, Nelke, Salz,
½ TL Zucker
5 dl Gemüsebouillon
1 EL Johannisbeergelee

erhitzen
glasig braten
Schneiden, andünsten
Die äusseren welken Blätter entfernen,
den Kopf in Stücke teilen, dicke Blattrippen einschneiden,
in Streifchen schneiden oder hobeln, mitdünsten
feinschneiden
zugeben

würzen

Zugeben, ca. 45 – 60 Min. gar kochen
verfeinern

Spätzli - Knöpfli

300 g Mehl

3 Eier
1,5 dl Wasser, lauwarm
1 TL Salz

2 – 3 Liter Wasser, Salz

sieben

quirlen
mischen, dem Mehl zugeben, tüchtig klopfen, bis der Teig
Blasen wirft, glatt und zusammenhängend ist. Ruhen lassen.

Wasser aufkochen, Salz zugeben.
Etwas Teig auf ein nasses Holzbrettchen geben, ihn mit
nassem Messer an den vorderen Rand schieben und schmale
Streifen in das kochende Wasser schneiden. Die Spätzli ziehen
lassen, bis sie steigen. Mit dem Schaumlöffel auf eine heisse
Platte anrichten.
(Bei trüb gewordenem Wasser, die Spätzli mit heissem Wasser
abspülen.)

Für Knöpfli:

Wird der Spätzliteig mit 3 EL Wasser verdünnt und durch ein
grobblöchriges Sieb gestrichen. Aufpassen, bei zu starker
Dampfbildung verklebt das Sieb

Glasierte Kastanien – marrons glacés

400 g Kastanien

80 g Zucker
2 dl Gemüsebouillon
20 g Butter

Geschälte und weichgekochte sind tiefgekühlt oder in der Dose
erhältlich
caramelisieren
beifügen, Kastanien darin ca. 40 Min. weich kochen
zugeben und ohne Deckel Sud einkochen lassen (glacieren)

IDEE Betty Bossi

exklusiv bei Coop

*Ideen für Kastanien hätten wir viele gehabt...
Diesem leckeren Tiramisù konnte jedoch keiner
von uns widerstehen – können Sie es?*



Süss oder pikant verwendbar: vielseitige Kastanien in Caramelsauce

Kastanien-Tiramisù

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Kühl stellen: mindestens 4 Std.
für eine Form von ca. 1 Liter

500 g Kastanien in Caramelsauce

25 g Zucker

1 frisches Eigelb

125 g Mascarpone

1 frisches Eiweiss

1 Prise Salz

1 Esslöffel Puderzucker

3 Esslöffel warmes Wasser

1 Esslöffel Caramelsauce
der Kastanien

1/2 Teelöffel Kirsch

ca. 75 g Löffelbiskuits

wenig Kakao- oder Schokoladenpulver, zum Bestäuben

1. Kastanien mit der Caramelsauce zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Die Hälfte der Kastanien abtropfen, Rest zugedeckt beiseite stellen. 2. Zucker und Eigelb in einer Schüssel rühren,

bis die Masse hell ist. Mascarpone darunter rühren. 3. Die Hälfte der abgetropften Kastanien mit der Hälfte der Masse pürieren. 4. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen. Puderzucker beigeben, kurz weiterschlagen, je die Hälfte davon sorgfältig unter die beiden Massen ziehen, kühl stellen. 4. Wasser, Caramelsauce und Kirsch verrühren.

Einfüllen: 1. die Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten auf den Boden der Form legen. 2. Flüssigkeit darüber träufeln, dann mit

heller Masse bedecken. 3. Restliche abgetropfte Kastanien darauf verteilen, mit der Kastanienmasse bedecken, glatt streichen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Std. fest werden lassen.

Servieren: Tiramisù mit Kakaopulver bestäuben, in Stücke schneiden, mit den beiseite gestellten Kastanien und der Caramelsauce auf Tellern anrichten.

Pro Person: 18 g Fett, 9 g Eiweiss, 95 g Kohlenhydrate, 2460 kJ (587 kcal)