



Kochsession 141

vom 21. September 2006

Menü



Rüebli-Kokos-Suppe

* * *

Mediterraner Fisch
mit Knoblauchbrot

Cusumano Insolia IGT 2003, Sicilia, Italia

* * *



Involtini mit Salbei
dazu Gemüseküchlein mit Curry Sauerrahm-Sauce
und grünen Nudeln

*Conti Neri Valpolicella DOC Ripasso 2003,
Veneto, Italia*

* * *

Flammierte Ananas an Kaffeesauce



Rüebli-Kokos-Suppe

8 Personen (Vor- und zubereiten: ca. 30 Min., ergibt ca. 2,4 Liter)

| | | |
|---------|---------------------------|-----------------------------|
| 2 TL | Butter | |
| 2 | Zwiebel | fein gehackt |
| 1200 gr | Rüebli | in Scheiben |
| 12 dl | Gemüsebouillon | |
| 5 dl | Kokosmilch | |
| 1 | Limette | abgeriebene Schale und Saft |
| | Salz, Pfeffer | nach Bedarf |
| 2 EL | Öl | |
| 100 gr | gekochte Crevetten | |
| 4 EL | Kokosraspel | |
| | einige Korianderblättchen | zerzupft |

1. Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Rüebli ca. 3 Min. mitdämpfen.
2. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln.
3. Rüebli mit der Flüssigkeit fein pürieren. Kokosmilch, Limettenschale und -saft darunter rühren. Suppe nur noch heiss werden lassen, würzen.
4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten und Kokosraspel goldbraun braten. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten, Crevetten und Koriander darauf verteilen.

Mediterraner Fisch

8 Personen (Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.)

Sauce

| | | |
|--------|-----------------|--------------|
| 4 EL | Aceto balsamico | |
| 6 EL | Olivenöl | |
| 2 EL | Oregano | fein gehackt |
| 1 EL | Thymian | fein gehackt |
| | Salz, Pfeffer | nach Bedarf |
| 800 gr | Tomaten | in Würfeli |

Aceto, Öl und Kräuter in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen. Tomaten daruntermischen.

| | | |
|---------|------------------------------|---|
| 4 dl | Gemüsebouillon | |
| 1200 gr | Pangasius- oder Zanderfilets | |
| 200 gr | Rucola | grobe Stiele entfernt, ev. grob geschnitten |
| | Pfeffer | wenig |

1. Bouillon in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Fisch beigegeben, zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 7 Min. ziehen lassen.
2. Rucola auf einer Platte verteilen. Filets herausnehmen, würzen, darauf anrichten, Sauce darüberträufeln.

Dazu passen: Knoblauchbrot, Gschwellti.

Tipp: Statt Fisch zubereiten Poulet-Minifilets auf dem Rucola anrichten.

Involtini mit Salbei

8 Personen (Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.)

| | | |
|--------|------------------------|--|
| 24 | dünne Kalbsplätzli | (z.B. Nuss; je ca. 50 gr.) vom Metzger flachgeklopft |
| 1.5 TL | Salz | |
| | Pfeffer | wenig, aus der Mühle |
| 200 gr | Ziegenkäse | (z.B Chavroux) |
| 2 | Knoblauchzehe | gepresst |
| 16 | mittlere Salbeiblätter | fein gehackt |
| 4 | Prisen Salz | |
| | Pfeffer | wenig, aus der Mühle |
| 4 EL | Mehl | |
| | Olivenöl | zum Anbraten |
| 8 | Feigen | in Vierteln |

- 1.** Plätzli auf einer Seite würzen, wenden. Frischkäse mit Knoblauch und Salbei verrühren, Füllung würzen, auf die Plätzli streichen, dabei ringsum einen ca. 1cm breiten Rand frei lassen. Plätzli satt aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.
- 2.** Mehl in einen flachen Teller geben, Involtni darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.
- 3.** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
- 4.** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Feigen ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, zugedeckt warm stellen.
- 5.** Bratfett auftupfen, wenig Öl begeben. Involtni portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. rundum braten, zugedeckt warm stellen. Bratfett mit Haushaltpapier auftupfen.

Portweinsauce

| | | |
|------|--------------------------|----------------------|
| 2 dl | roter Portwein | |
| 4 dl | Kalbsfonds | oder Fleischbouillon |
| 2 | kleines Zweiglein Salbei | |
| 2 EL | Butter | weich |
| 2 EL | Mehl | |
| | Salz | nach Bedarf |
| | Pfeffer | wenig |

- 1.** Portwein und Fond in dieselbe Pfanne giessen, Bratsatz lösen. Salbei begeben, Flüssigkeit auf ca. 4 dl einkochen. Reduktion absieben, in die Pfanne zurückgiessen.
- 2.** Butter und Mehl mit einer Gabel gut mischen. Reduktion aufkochen, Mehlbutter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis sie sämig ist, würzen.

Dazu passen: Risotto, Nudeln.

Gemüseküchlein mit Curry Sauerrahm-Sauce

8 Personen

350 gr Rüebli
350 gr Zucchetti
2 roter Peperoni
150 gr tiefgekühlte Erbsen
240 gr Mehl
2 dl Milch
200 gr Crème fraîche
4 Eier
Salz, Pfeffer
2 Frühlingszwiebel
1 Bund Oregano
4 EL Bratbutter

Sauce

1.5 Becher saurer Halbrahm à 180 gr.
0.75 Becher Joghurt nature à 90 gr.
3 EL Mayonnaise
1.5 EL mildes Currypulver
Salz, Pfeffer
1.5 Bund Schnittlauch

- 1.** Die Rüebli schälen. Von der Zucchetti die Stielansätze wegschneiden. Beide Gemüse an der Röstiraffel grob reiben. Den Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Alle diese Gemüse und die Erbsen im Dampf (z.B. im Steamer oder im Dampfeinsatz in der Pfanne) oder in nicht zuviel Salzwasser knapp weich garen. Leicht abkühlen lassen.
- 2.** Inzwischen das Mehl in eine grosse Schüssel geben und mit der Milch und der Crème fraîche glatt rühren. Die Eier unterschlagen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. 10 - 15 Minuten ausquellen lassen.
- 3.** Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün sowie den Oregano fein hacken. Mit dem Gemüse zum Teig geben.
- 4.** In einer beschichteten Bratpfanne die Gemüseküchlein in mehreren Portionen backen: Butter erhitzen und mit einem grosse Löffel jeweils etwas Gemüsemasse als kleine «Küchlein» in die Pfanne setzen. Beidseitig langsam golden ausbacken. Herausnehmen und warm stellen. Auf die gleiche Weise den restlichen Gemüseteig ausbacken.
- 5.** Für die Sauce sauren Halbrahm, Joghurt, Mayonnaise, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Den Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen dazuschneiden. Die Sauce separat zu den heissen Gemüseküchlein servieren.

Flambierte Ananas an Kaffeesauce

8 Personen

- 2 frische Ananas
- 4 EL Mandelblättchen
- 8 EL Butter
- 8 EL Zucker
- 5 dl Ananassaft
- 2 TL Instant-Kaffeepulver
- 2 dl weisser Rum
- 8 Kugeln Vanilleglace

- 1.** Die Ananas grosszügig schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und das Mittelstück mit einem runden, scharfen Förmchen ausstechen oder mit einem Messerchen ausschneiden. Die Scheiben halbieren.
- 2.** Die Mandelblättchen in einer trockenen Bart- oder Flambierpfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 3.** In der gleichen Pfanne Butter und Zucker erhitzen. Die Ananasscheiben hineingeben und auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.
- 4.** Ananassaft und Kaffeepulver beifügen und auf mittlerem Feuer einkochen bis die Flüssigkeit leicht sirupartig wird.
- 5.** Inzwischen den Rum in einem kleinen Pfännchen auf etwa 40 Grad vorwärmen. Dann zu den Ananas giessen und entzünden. Wenn die Flamme erloschen ist, die Ananas auf Tellern anrichten, mit etwas Jus übergiessen, je 1 Kugel Vanilleglace dazusetzen und alles mit Mandelblättchen bestreuen.

Ech wönsche allne en Guete
Marcel