

178. Kochsession Smörebröd

17. September 2009

Linsen-Wildlachs-Tatar

Kürbissuppe mit Kürbiskernpesto

***Gebratenes Rehrückenfilet
an Brombeer-Wildrahmsauce***

Safran-Spätzli und Gemüse

Espressobirnen

Linsen-Wildlachs-Tatar mit Gurkencarpaccio

7,5 dl	Gemüsebouillon
200 gr	grüne Linsen
200 gr	rote Linsen
2 ½ TL	süßer Senf
5 TL	Crème fraîche
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer
5 EL	Rotweinessig
600 gr	geräucherter Wildlachs, in kleine Stücke geschnitten
	10 kleine Lachsstreifen zur Garnitur beiseite legen
1	Gurke, fein als Carpaccio geschnitten
	Olivenöl

- Grüne Linsen in leicht siedender Bouillon 10 Min weich kochen
- Anschl. rote Linsen dazugeben und beide Sorten bei kleiner Hitze 10 Min fertig kochen, abgiessen und gut abtropfen lassen
- Senf, Crème fraîche beifügen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken
- Lachsstücke beifügen und gut mischen, allenfalls nochmals abschmecken
- Gurkencarpaccio ringförmig auf Teller anrichten, leicht mit Olivenöl beträufeln
- Tatar in passende Formen geben und auf dem Carpaccio anrichten
- Mit separatem Lachsstück auf dem Tatar garnieren

Kürbissuppe mit Kürbiskernpesto

2,5 kg	Kürbis
2	mittlere Zwiebeln
5 EL	Bratbutter
1 TL	Paprika
2,5 TL	Currypulver
2,5 dl	Noilly Prat oder halb Weisswein/halb Sherry
ca. 1,75 Lt	Gemüsebouillon
2,5 dl	Rahm
	Salz, Pfeffer

Kürbiskernpesto:

1 Bund	Oregano
5 Stk.	Knoblauchzehen
125 gr	Kürbiskerne
70 gr	Sbrinz oder Parmesan, frisch gerieben
7 - 8 EL	Kürbiskernöl
2,5 dl	Rapsöl

- Kürbis schälen und Fleisch in Würfelchen schneiden
- Zwiebeln hacken, in der Butter andünsten
- Paprika und Currypulver kurz mitrösten
- Kürbis, Noilly Prat sowie Bouillon beifügen, Suppe zugedeckt 15 - 20 Min kochen
- Pesto: Oregano, Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten, Kürbiskerne, Käse und beide Öle in hohem Becher fein pürieren
- Kürbissuppe fein pürieren, Rahm beifügen und evtl. mit etwas Bouillon verdünnen
- Aufkochen und abschmecken, in Teller anrichten und je ein Löffel Pesto darauf geben

Gebratenes Rehrückenfilet an Brombeer-Wildrahmsauce

1,7 kg	Rehrückenfilet oder Rehbäggli
1 Lt	Wildfond
2 ½ Becher	Saucenrahm
	Salz, Pfeffer
5 EL	Brombeerkonfitüre
300 gr	Brombeeren
Marinade:	
15 EL	Öl
2 ½ TL	Korianderkörner, zerdrückt
5	Wacholderbeeren, zerdrückt
2 ½ TL	Thymianblättchen
2 ½ EL	Rotweinessig

- Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Rehrückenfilet darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank bis zu 2 Tage marinieren
- Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte warm stellen
- Marinade vom Fleisch abtupfen und dieses mit Salz und Pfeffer würzen
- Filets rundum ca. 4 Min kräftig anbraten
- anschl. auf die Platte geben und ca. 20 Min gar ziehen lassen
- Vor dem Aufschneiden noch kurz ruhen lassen
- Bratsatz mit Wildfond ablöschen und auf ca. 2,5 dl. einkochen lassen
- Saucenrahm und Konfitüre zugeben, aufkochen und abschmecken
- Kurz vor dem Servieren Brombeeren zugeben, nochmals kurz aufkochen und zum Fleisch servieren

Safran-Spätzli

400 gr	Mehl
200 gr	Knöpfli-Mehl
2	Briefchen Safran
1 ½ TL	Salz
4 dl	Milchwasser (halb Milch / halb Wasser)
6	Eier

- Mehl und Safran mit Salz in einer Schüssel mischen
- Milchwasser und Eier verrühren und nach und nach unter Rühren in eine Mulde des Mehls geben, mischen und anschl. so lange klopfen bis der Teig glänzt und Blasen wirft.
- Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min quellen lassen
- Knöpfli portionenweise durch ein Knöpfli sieb in heisses Salzwasser geben
- Sobald diese an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm stellen

Saisongemüse (Rosenkohl und Rotkraut)

Espresso-Birnen

20	feste Birnen (z.B. Gute Luise, Willisams, Guyot)
1	Zitrone, ausgepresst
2,5 dl	Rahm
1,2 Lt	Espresso, frisch aufgebrüht
200 gr	Zucker
2 - 3	Streifen Zitronenschale

- Birnen schälen und dabei den Stiel dranlassen
- mit Zitronensaft bepinseln, damit sie sich nicht verfärben
- Pfanne wählen, in der alle Birnen knapp Platz haben
- Espresso, Zucker und Zitronenschale darin aufkochen
- Birnen beifügen und 30 - 40 Min bei kleiner Hitze knapp weich garen
- Birnen dabei von Zeit zu Zeit bewegen, damit sie den Sirup gleichmässig aufnehmen
- anschl. auskühlen lassen
- Birnen aus dem Sirup nehmen, zudecken und beiseite stellen
- Sirup durch ein Sieb passieren, dicklich einkochen lassen
- Sirup anschl. über die Birnen giessen und auskühlen lassen
- Rahm schlagen und separat dazuservieren

Einkaufsliste

1. Fleisch / Fisch

- 600 gr Wildlachs
- 1,7 kg Rehrückenfilet

2. Gemüse / Salat

- 1 Gurke
- 2,5 kg Kürbis
- 2 mittlere Zwiebeln
- 1 Bund Oregano
- 1 Knolle Knoblauch
- 300 gr Brombeeren
- 1 Bund Thymian
- Rosenkohl
- Rotkraut
- 20 Birnen fest
- 1 Zitrone

3. Milchprodukte

- 1 Becher Creme Fraiche
- 5 dl Rahm
- 70 gr Sbrinz oder Parmesan gerieben
- 2 ½ Becher Saucenrahm
- 400 gr Mehl
- 200 gr Knöpfli-Mehl
- 6 Eier
- 2 dl Milch

4. diverses

- 200 gr Zucker
- 2 Briefchen Safran
- Gemüsebouillon
- 200 gr grüne Linsen
- 200 gr rote Linsen
- Süsser Senf
- Bratbutter
- Paprika
- Currypulver
- Rotweinessig
- Kürbiskernöl
- Rapsöl
- Olivenöl
- 1 Lt Wildfond
- 2, 5 dl Noilly Prat oder Weisswein/Sherry
- 125 gr Kürbiskerne
- Korianderkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Glas Brombeerkonfitüre