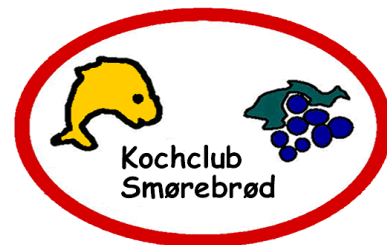


Kochsession 219

vom 20. Juni 2013



Frühlingsfrisch



Menü

* * * Suppe * * *

Kerbelsuppe mit Ei

* * * Vorspeise * * *

Kräuter-Hacktätschli

* * * Hauptspeise * * *

Pouletbrust auf Papaya

an Limettensauce

* * * Dessert * * *

Rhabarbersuppe mit Erdbeersalat

Weisswein: Marengo bianco, Delea
2010, Ticino, Schweiz

Rotwein: Castillo Albai, Reserva
2008, Rioja, Spanien

Kerbelsuppe mit Ei

für 6 Personen (Vor- und zubereiten: 30 Minuten, ergibt 6-9 Portionen)

450 g	Lauch, Karotten, Sellerie, Petersilie	gemischtes Gemüse
2 kl.	Zwiebeln	
1 gr.	Kohlrabi	Alternative: 225g grüner Spargel
150 g	Kartoffel	
1.5 EL	Rapsöl	Bio Natur Plus
	Salz	
	Pfeffer	
1.8 l	Gemüsebouillon	
6	Eier	
75 g	Kerbel	
	Weissweinessig	einige Tropfen Gran Delizia
60 g	Trentingrana	oder il Nero
6 Scheiben	Weissbrot	rustikal, z.B Manorette
	Butter	zum Bestreichen



1 Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Kohlrabi und Kartoffel schälen und halbieren, ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles zusammen im Öl 1–2 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Bouillon aufgiessen, etwa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

2 In der Zwischenzeit die Eier 5 Minuten weich kochen, abschrecken und vorsichtig pellen. Kerbel waschen, trockenschütteln und zupfen – das muss nicht besonders gründlich sein, nur die dicksten Stiele sollten Sie entfernen.

3 Kerbel in die Suppe geben, die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern. Mit ein paar Tropfen Gran Delizia Weissweinessig abschmecken. Brote im Toaster oder unter dem Ofengrill rösten, mit Butter bestreichen. Die Suppe in die Teller schöpfen. Eier hineinlegen, evtl. mit zwei Gabeln halb aufreissen. Trentingrana oder Parmigiano il Nero über die Suppen reiben und mit den Röstbrot servieren.

Tipp: Wachsweiße Eier sind sehr einfach zu machen und schmecken wunderbar in unserer Suppe – vielleicht noch einen Hauch raffinierter – aber auch komplizierter – sind pochierte Eier: Dafür einen sehr breiten Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand mit etwa 2 l Wasser und 1 EL Essig aufkochen lassen, kräftig salzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze so weit reduzieren, dass keine grossen Blasen mehr aufsteigen. Die Eier in 6 kleine Schälchen oder Kaffeetassen aufschlagen, ohne dabei die Eigelbe zu verletzen. Die Eier nacheinander in das schwach siedende Wasser gleiten lassen, 3–4 Minuten pochieren. Die Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in die angerichteten Suppen legen.

Kräuter-Hacktätschli

für 6 Personen (Vor- und zubereiten: ca. 30 Minuten)

1 Bund	Oregano	
1 Bund	Schnittlauch	
1 Bund	Petersilie	
300 g	Brot	vom Vortag
1	Karotte	
1	Knoblauchzehe	
600 g	Hackfleisch	Rind und Schwein
1	Eier	
1.5 TL	Salz	
	Pfeffer	wenig
	Olivenöl	
1	Eichblattsalat	
2 EL	Kräuteressig	
3 EL	Olivenöl	
0.5 TL	Salz	



1 Oregano, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Brot in Würfeli schneiden. Karotte grob reiben, Knoblauch pressen, mit Hackfleisch, Ei, den Kräutern und 100g Brotwürfeli mischen, würzen.

2 Masse gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse mit nassen Händen zu 12 Tätschli formen.

3 Tätschli portionenweise in heissem Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten. In derselben Pfanne restliche Brotwürfeli rösten. Salat in Stücke zupfen, Essig und Öl verrühren, salzen, darüberträufeln.

Dazu passt: Ketchup

Pouletbrust auf Papaya an Limettensauce

für 6 Personen (Vor- und zubereiten: ca. 35 Minuten)

Poulet

1.5 l	Hühnerbouillon	
2 Stängel	Zitronengras	gequetscht
3	Sternanis	
6	Pouletbrüstli	je ca. 200g
	Fleur de sel	wenig
2 EL	Sesam	geröstet

Sauce

4.5 cm	Ingwer	fein gerieben
1.5 Prisen	Pfefferschoten getrocknet	zerstossen
3	Limetten	nur Saft (ergibt ca. 1 dl)
2.5 EL	Rohrzucker	
0.5 TL	Salz	
2.25 TL	Maizena	
2	Papaya	
45 g	Alfalfa-Randen- Koriandersprossen	



1 Poulet: Bouillon mit Zitronengras und Sternanis aufkochen, Poulet begeben, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. ziehen lassen. Poulet herausnehmen, warm stellen. 4.5 dl der Kochflüssigkeit zurück in die Pfanne giessen.

2 Sauce: Kochflüssigkeit mit Ingwer und Pfefferschoten aufkochen, auf ca. die Hälfte einkochen. Limettensaft, Zucker, Salz und Maizena verrühren, begeben, ca. 2 Min. köcheln.

Papaya in ca. 7 mm dicke Scheiben, Abschnitte in Würfeli schneiden. Poulet in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden, auf den Papayascheiben anrichten, salzen, Sesam darüberstreuen. Papayawürfeli mit den Sprossen daneben anrichten. Gericht mit der Sauce beträufeln.

Dazu passt: Trockenreis.

Rhabarbersuppe mit Erdbeersalat

für 6 Personen (Vor- und zubereiten: ca. 35 Minuten)

1 kg	Rhabarber	geschält, in Stücken (ergibt ca. 800g)
50 g	Zucker	
1 dl	Wasser	
5 EL	Himbeersirup	
1 EL	Zitronensaft	
1 EL	Ingwer	fein gerieben
250 g	Monatserdbeeren	oder Erdbeeren
2 EL	Puderzucker	
1 EL	Zitronensaft	
1 EL	Pfefferminze	fein geschnitten
250 g	Blätterteig	
3 EL	Zucker	



- 1** Rhabarber mit Zucker, Wasser, Sirup und Ingwer zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, pürieren, auskühlen, zugedeckt kühl stellen.
- 2** Erdbeeren, Zucker, Zitronensaft und Pfefferminze mischen, zugedeckt beiseite stellen.
- 3** Teig auf dem Zucker ca. 2mm dick auswallen. Einen Teelöffel auf den Teig legen, rundum mit einem Messer ausschneiden. Weitere Löffel ausschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben (ergibt ca. 12 Blätterteiglöffeli).
- 4 Backen:** ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.
- 5** Suppe in Schalen giessen, Erdbeersalat darauf anrichten, Blätterteiglöffel dazu servieren.

En Guete...

Marcel