

254. Smørebrød Kochsession



18. August 2016

zart- zarter - gabelzart

Bruno Bucher, 8 Personen

**Ruccolasalat an Himbeer-Chili-Dressing mit Dallenwiler
Ziegenkäse**

Avocado Crostini mit gebratenem Tunfisch

Hohrückensteak vom Rind an Pfeffersauce mit

Zitronenrisotto

Stangenbohnen

Zwetschgenschaum

Ruccolasalat an Himbeer-Chili-Dressing mit Dallenwiler Geissechäs

400 gr Himbeeren
1 dl Rotweinessig
2 EL Honig
1 dl Raps- oder Sonnenblumenöl
1 TL Chilipulver
Salz
100 gr Baumnüsse
4 Scheiben Toastbrot
2 EL Butter
240 gr Rucola
400gr Dallenwiler Geissechäs (Ziegenkäse mild)

Von den Himbeeren die Hälfte auf die Seite legen. Die restlichen mit dem Honig und Essig in einen Becher geben und fein pürieren. Anschliessend durch ein Sieb passieren.

Das Öl und Chilipulver zum Himbeerpüree geben. Und die Sauce mit Salz würzen. Besonders sämig wird die Sauce wenn sie mit dem Stabmixer kräftig durchgerührt wird.

Die Baumnüsse grob hacken und in einer trockenen Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten. Vorsicht damit nichts anbrennt. Auf die Seite stellen.

Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Die Butter in Bratpfanne schmelzen und die Brot Würfel darin goldbraun rösten. Leicht salzen und auf einem Teller bereitstellen.

Den Rucola waschen und trockenschleudern.

Den Käse in 8-16 Scheiben schneiden.

Rucola auf Teller verteilen. Darauf Käse und Himbeeren anrichten. Das Dressing darüber verteilen. Den Salat mit Baumnüssen und den Brotwürfeln bestreuen und sofort servieren.

Avocado Crostini mit gebratenem Tunfisch

- 4 Avocado
- 20 gr frischer Ingwer
- 2 Tomaten
- ½ roter Peperoncini
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Limette (Saft)
- 20 gr Schnittlauch
- 10 gr Koriander
- 20 gr Sesamöl
- 2 EL Sauerrahm
- . Honig
- . Salz
- . Pfeffer aus der Mühle
- 1 Oliven-Baguette

Avocados halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer, Knoblauch, Chili und Koriander hacken und hinzufügen. Schnittlauch schneiden und ebenfalls hinzufügen.

Sesamöl, Sauerrahm und Limettensaft mit wenig Honig vermischen und unter die Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenbaguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und tosten (Toaster oder Backofen 180°C).

Avocadomasse auf den Toastscheiben anrichten und mit den geschnittenen Peperoncino dekorieren

- 700 gr Thunfisch (FOS)
- 100 gr Rapsöl
- . Salz
- . Pfeffer

Thunfisch in 2x2 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in Bratpfanne erhitzen, Würfel beidseitig kurz und heiss anbraten. Fisch warm auf dem Teller anrichten.

Hohrückensteak vom Rind an Pfeffersauce mit Zitronenrisotto und Stangenbohnen

- 8 Hohrückensteak vom Rind a ca 250gr
- 4 EL säurehaltige Gewürzpaste
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung nach „**Gabelart-Methode**“:

Fleisch 3 Tage vor dem Gebrauch kaufen. Zuhause sofort unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Mit der Gewürzpaste sparsam aber rundherum sparsam einreiben. Steaks in eine Gratinform oder auf ein Backblech legen, mit Frischhaltefolie abdecken.

Das Fleisch mindestens 4 Stunden bevor es in den Backofen kommt bei Raumtemperatur mit Folie zugedeckt in die Küche stellen.

6 Stunden vor dem Braten das Fleisch bei 40°C in den Backofen stellen. Temperatur kontrollieren! Fleisch mit Frischhaltefolie zugedeckt lassen.

30 min vor dem Essen das Fleisch beidseitig im heißen Olivenöl bis zur gewünschten Garstufe heiß anbraten (am Besten saignant). Mit Kelle auf Fettauge drücken damit dieses ausbrät.

Backofentemperatur auf 60 °C erhöhen und die angebratenen Steaks für 10 min in den Backofen zurück - servieren. Falls nicht gleich serviert wird kann das Fleisch auch noch etwas länger im Backofen bleiben. Temperatur dann nur auf 55 °C stellen.

Pfeffersauce:

- 1 Schalotte, fein gehackt
- 3 EL grüner Pfeffer (Eingelegt)
- 1Bund Schnittlauch fein geschnitten
- 1 dl Weisswein
- 3 EL Cognac
- wenig Salz, Streuwürz, Fleischbouillon
- 1 dl Rahm leicht geschlagen

Schalotte im heißen Öl dämpfen. Schnittlauch mitdämpfen. Mit Weisswein und Cognac ablöschen, Würzen, abschmecken.

Für Risotto:

- 600 gr Risotto Riso Ticinese MM
- 2 Schalotten fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 2 dl Weisswein
- 2 Bio Zitrone, Schale geraffelt
- 2 EL Zitronensaft
- 12 dl heiße Gemüsebouillon
- 250 gr Crème Fraiche (Vollrahm, Halbrahm, ...)
- 160 gr Parmesan, gerieben
- 4 EL frischer Basilikum, feingeschnitten
- . Salz & Pfeffer

Schalotte und Knoblauch im Öl andämpfen. Reis zugeben und mitdünsten bis er glasig ist. Mit Weisswein ablöschen. Zitronenschale und Saft beifügen und Flüssigkeit anschliessend einkochen. Bouillonnach und nach dazugeben, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter häufigem Rühren 15 -20 Minuten leicht kochen. Crème fraîche, Parmesan und Basilikum daruntermischen und abschmecken. Als Garnitur eine Zitronenscheibe und ein frittiertes Basilikumblatt darauf anrichten.

Tipp:

Risotto vorkochen bis **vor** gewünschtem Biss. Auf ein Blech leeren und schnell abkühlen lassen. Die gewünschte Menge kann dann Portionenweise gewärmt werden und ist dann nicht verkocht. Nach Bedarf heisse Bouillon zugeben.

Für **Bohnen**

800 gr Stangenbohnen
. Salz
1 Knoblauchzehe
Bohnenkraut
Oregano

Bohnen rüsten und waschen. In gut gesalzenem Wasser schwellen. Kurz vor der gewünschten Bissfestigkeit Wasser abschütten und Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren in Bratpfanne Butter erhitzen und Knoblauch andünsten. Bohnen mitdünsten, eine Prise Zucker darüber, mit Bohnenkraut und Oregano würzen. Mit Salz abschmecken.

Säurehaltige Gewürzpaste:

200 gr Senf
200 gr Streuwürze
80 gr schwarzer Pfeffer
40 g Paprika
40 g Majoran
40 g Thymian
40 g Rosmarin
10 Tropfen Tabasco
20 g Curry
200 ml Wasser
200 ml Olivenöl

Alle Zutaten gut mischen bis eine zähflüssige Marinade entsteht. Anschliessend in saubere und gut verschliessbare Gläser abfüllen und kühl stellen.

Bei Verwendung der Gewürzpaste kann je nach Fleischstück Knoblauch, Zitronenschale oder Gewürze nach Wahl ergänzt werden.

Tipp:

Die Gewürzpaste sollte nur gemahlene Gewürze (getrocknete) enthalten und dünn aufgetragen (etwa 50 g pro Kg Fleisch) werden, da sie vor dem Anbraten nicht entfernt wird.

Bemerkung Bruno: Mir scheinen die Mengenangaben für die Gewürze sehr hoch, weshalb ich kleinere Mengen verwendete.

Zwetschgenschaum

1000 gr Zwetschge
2 Vanilleschote
4 dl Apfelsaft (oder Traubensaft)
200 gr Weisse Schokolade
2 dl Rahm
360 gr Joghurt nature
40 gr Puderzucker

Die Zwetschgen halbieren und den Stein entfernen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und die Samen herauskratzen.

In einer Pfanne Zwetschgen, Vanilleschote und -samen sowie Fruchtsaft aufkochen. Die Zwetschgen zugedeckt weich kochen.

Die Vanilleschote entfernen und mit dem Stabmixer die Zwetschgen fein pürieren. Das Püree abmessen; es sollte 10 dl ergeben. Falls nötig, das Püree mit Wasser auf 10 dl ergänzen bzw. noch etwas einkochen lassen. Auskühlen lassen.

Die Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Den Rahm beifügen. Die Schokolade über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Glatt rühren.

½ Zwetschgenpüree mit der weissen Schokoladencreme, dem Joghurt und dem Puderzucker verrühren und durch ein feines Sieb streichen. Die Masse in den Rahmbläser füllen und diesen mit einer Gaspatrone füllen. Sehr kräftig schütteln und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Das restliche Püree bis zum Servieren ebenfalls kalt stellen.

Zum Servieren das Püree in Gläser verteilen. Den Schaum auf das Püree spritzen und sofort servieren.

Für dieses Rezept benötigt man einen Rahmbläser, denn er sorgt für die luftige Konsistenz. So kann auf geschlagener Rahm oder Eiweiss verzichtet werden. Zudem ist der Schaum im Bläser gut geschützt vor Fremdgerüchen und 2–3 Tage haltbar.
