



Smørebød Kochsession 18. Mai 2017

APÉRO

Surprise

VORSPEISE I

Vietnamesische Rindfleischsuppe

VORSPEISE II

**Frühlings-Couscous mit Zander
nach A. Lötcher**

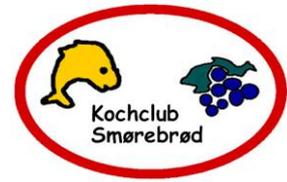
HAUPGANG

**Rindshuft mariniert nach asiatischer Art
gemischtes Gemüse mit Nudeln**

DESSERT

Kichererbsen - Schokolademousse

Zutaten für 8 Personen



Vietnamesische Rindfleischsuppe

Zutaten

1 - 2		Zwiebel, je nach Grösse
2		Knoblauchzehen
1 - 2		Lauchstangen, je nach Grösse
¼	Bund	Koriander
¼	Bund	Basilikum
300	g	Rindshuft
2	El	Distelöl
1.5	Lt	Wasser
1.5	El	Rindsbouillon
		Soja Würze
		Pfeffer aus der Mühle
75	g	Sojasprossen

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken, den Knoblauch in feine Scheibchen schneiden.
 2. Lauch halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.
 3. Koriander und Basilikumblättchen abzupfen und fein hacken.
 4. Rindshuft in dünne Scheiben schneiden, dann in Streifen von etwa 1½ cm dicke schneiden.
 5. Zwiebel, Knoblauch und Lauch im Öl andünsten. Wasser und Rindsbouillon beifügen und die Suppe etwa 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.
 6. Die Suppe mit Soja Würze und Pfeffer würzen und nochmals aufkochen.
 7. Fleisch, Kräuter und Sojasprossen beifügen, die Suppe vom Herd ziehen und 1 Minute ziehen lassen.
 8. Anrichten und sofort servieren.
-

Frühlings-Couscous mit Zander

Zutaten Couscous

4		Frühlingszwiebeln, grob gehackt
2	EL	Olivenöl
20		grüne Spargeln
20		weisse Spargeln
30		Cherrytomaten
3	dl	Wasser
		Salz und Pfeffer
450	g	Couscous
1-2		Limette, abgeriebene Schale, Saft, je nach Grösse
3	EL	Olivenöl
40	g	Pfefferminze, grob gehackt, ¼ für Dekoration zur Seite legen



Zubereitung

1. Spargelspitzen in einer Länge von 6 – 8 cm abschneiden und zur Seite legen, restlicher Spargel in ca. 1.5 cm grosse Stücke schneiden
2. Zwiebeln und die kleinen Spargel in Olivenöl andünsten. Wasser dazugeben, aufkochen und würzen.
3. Pfanne von der Platte nehmen, Couscous unter Rühren beigegeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen und mit einer Gabel lockern.
4. Cherrytomaten halbieren in der Bratpfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, unter das Couscous mischen.
5. Limettenschale, Saft, Pfefferminze und Olivenöl mischen und zum Couscous geben.
6. Spargel Spitzen in der Bratpfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen

Zutaten Fisch

600	g	Zander
		Gewürzsalz

Zubereitung

1. Fisch schräg halbieren Salzen und beidseitig anbraten.
2. Couscous in der Tellermitte verteilen, Spargelspitzen rund herum anrichten, den Zander auf den Couscous legen und am Schluss mit Pfefferminze bestreuen.

Rindshuft mariniert nach asiatischer Art

Zutaten Rindshuft

1200	g	Rindshuft vom schmalen, filetähnlichen Stück
1.5	cm	Ingwer frisch
3	Stück	Knoblauchzehen
2	Stück	Peperoncini
3	El	Zucker
7	El	Sojasauce
7	El	Limettensaft «ca. 2 Limetten»
3	El	Sesamöl



Zubereitung

1. Die Rindshuft auf der Ober- und Unterseite gitterförmig nur ganz leicht einritzen; auf diese Weise kann die Marinade besonders gut ins Fleisch eindringen.
2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Peperoncini der Länge nach halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und diese klein würfeln.
3. In einer kleinen Schüssel Zucker, Sojasauce und Limonensaft gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ingwer, Knoblauch, Peperoncini sowie das Sesamöl beifügen.
Diese Marinade über das Fleisch auf der Platte giessen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens ½ Stunde marinieren lassen.
4. Die Rindshuft aus der Marinade nehmen und diese mit einem Messer leicht abstreifen. Das Fleisch auf dem heissen Grillrpfanne rundum je nach Dicke des Stückes und gewünschter Garstufe anbraten. Anschliessend mit restlicher Marinade bestreichen und bei 90° im Backofen niedergaren. Ca. 2h bis die Kerntemperatur 60° bis 65° erreicht wird. Je nach Belieben. Die Rindshuft vor dem Tranchieren 4–5 Minuten ruhen lassen. Dann leicht schräg in dünne Scheiben aufschneiden.

Chinesische Nudeln

400	g	Weissmehl
4	Stk.	Frische Eier
	etwas	Öl

Zubereitung

1. Alles mischen und kneten, solange bis der Teig schön glatt, glänzend und elastisch ist.
2. In eine Klarsichtfolie wickeln und ca. eine ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Teig in vier bis fünf Portionen teilen, ein Portion wird verarbeitet, die anderen Stücke in Folie packen und in den Kühlschrank legen.
4. Den Teig flachdrücken und mit dem grössten Abstand durch die Walzen der Nudel-Maschine drehen, zusammenfallen, diesen Vorgang mehrmals wiederholen bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Immer wieder den Walzenabstand verringern bis der Teig nur noch die Dicke eines Bierdeckels hat. Falls der Teig zu lang wird, einfach halbieren.



5. Das fertige Teigblatt dünn mit Mehl bestäuben und durch die Nudel-Schneidwalzen drehen.
 6. Die fertigen Nudeln auf einem Backblech locker in den Kühlschrank stellen und die nächste Portion verarbeiten.
 7. Salzwasser in einer grossen, hohen Pfanne zum Kochen bringen, Nudeln portionenweise fest kochen.
 8. Fertige Nudeln in der Bratpfanne mit wenig Butter kurz schwenken und sofort anrichten.
-

Gemischtes Gemüse

3		Frühlingszwiebeln
150	g	Stangensellerie
150	g	rote Peperoni
200	g	Rüebli
100	g	Kefen
150	g	Lauch, in feinen Streifen
3	Sch.	frischer Ingwer, gequetscht
3		Knoblauchzehe, gequetscht
		Szechuan-Pfeffer
		Öl
3	dl	Gemüsebouillon
3	EL	milde Sojasauce
2	TL	Maizena
2	EL	Wasser

Zubereitung

9. Alle Zutaten bis und mit Rüebli in feine Streifen schneiden.
 10. Ingwer, Knoblauch und Pfeffer im Wok oder in einer grossen Bratpfanne im heissen Öl rösten, herausnehmen.
 11. Gemüse hineingeben, ca. 3 Min. rührbraten. Kefen beifügen, ca. 1 Min. weiter rührbraten. Lauch begeben, nochmals 1 Min. rührbraten.
 12. Bouillon und Sojasauce zugeben, Gemüse ca. 4 Min. köcheln.
 - Maizena mit dem Wasser anrühren, dazu giessen, ca. 2 Min. weiterköcheln, bis die Sauce gebunden ist, sofort anrichten, garnieren.
-



Kichererbsen - Schokolademousse

Mousse

2	Dose	Kichererbsen (à ca. 400 g)
240	g	dunkle Schokolade, in Stücken
4	EL	Agavensirup

Zubereitung

1. Kicherebsen abtropfen, den Aufguss (Aquafaba) dabei auffangen. (Kichererbsen zugedeckt kühl stellen und später z.B. für einen Salat oder Humus verwenden).
 2. Aquafaba in den Standmixer geben und so lange aufschlagen, bis eine weisse, schneeähnliche Konsistenz entsteht.
 3. Schokolade im Wasserbad schmelzen, Agavensirup daruntermischen.
 4. Schokolade sorgfältig mit einem Holzlöffel unter den Aquafaba-Schnee ziehen.
-

Anrichten &Verzieren

2	Dose	Kokosmilch (à 400 ml)
		Nüsse oder Früchte nach Belieben zum verzieren

Zubereitung

1. Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den "hart" gewordenen Teil der Kokosmilch aus der Dose nehmen, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes schaumig schlagen.
 2. Schokoladenmousse in Gläser verteilen, mit dem Kokos-Schaum verzieren. Mind. 1 Stunde kühl stellen.
 3. Mit Nüssen oder Früchten verzieren und Servieren
-