



Smørebød

Kochsession August 2017

Gebratenes Fischfilet

mit Broccoli

Tomatensuppe mit Knusper-Schnecken

Schweinekotlett an Brombeeren-Jus

mit Zucchini-Tätschli

Schwarzwälder-Tiramisu

Gebratenes Fischfilet mit Broccoli

(Menü für 8 Personen)

Fischfilets

Zitronenpfeffer

Zitronensaft

Salz

1kG Broccoli

1TL Salz

4El Kapern

5EL Apfelessig

4EL Olivenöl

2B. Peterli

1Tl Salz & Pfeffer

Fischfile würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
In wenig Butter braten.

Broccoli rüsten und im Dampfsieb ca. 8 Minuten garen.
Kapern abtropfen, mit Essig und Öl verrühren. Petersilie grob schneiden, mit dem Broccoli daruntermischen. Auf dem Fischfilet verteilen. Nach Bedarf etwas salzen.

Tomatensuppe mit Knusper-Schnecken

(Menü für 8 personen)

1.5kg Fleischtomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1EL Olivenöl

1L Gemüsebouillon

Salz und Pfeffer

2 ausgewallte Blätterteige

10EL Pesto alla genovese

5EL geriebener Sbrinz

1B Petersilie, zerhacken

Salz & Pfeffer

Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in Stücke schneiden, im warmen Öl andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20min. köcheln, pürieren, würzen.

Teig entrollen, Pesto und Käse darauf verteilen. Teig satt einrollen, in ca. 1 1/2cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backen ca. 15 Min. in der Mitte bei 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Schweinekotelett an Brombeeren-Jus mit Zucchini-Tätschli (Menü für 8 Personen)

4 Kotlett`s
4 Schalotten
Öl zum braten
11/2TL Salz
Wenig Pfeffer
500gr Brombeeren
2dl Gemüsebouillon
Aceto balsamico (nur ein wenig)

250gr Couscous
3/4Tl Salz
1 Zitronen
1 1/4L Wasser, siedend
1.2kg Zucchini
400gr Feta
2 Eier
11/4TL Salz
Wenig Pfeffer
3EL Olivenöl

Schalotten in Ringe schneiden. Kotelett`s in einer Bratpfanne im heißen Öl beidseitig braten, herausnehmen, würzen. In derselben Pfanne Schalotten kurz anbraten, Brombeeren und Gemüsebouillon begeben und mit Aceto Balsamico abschmecken (ca. 5 Min. köcheln lassen).

Couscous und Salz mischen. Zitrone abreiben und pressen. 4-5EL Zitronensaft inkl. Schale zum Couscous begeben. Wasser darübergießen, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen, mit einer Gabel lockern.

Zucchini und Feta grob dazu reiben. Eier begeben, würzen. Masse gut mischen. Zu Tätschli formen (20 Stück), auf einem Backpapier belegtes Blech verteilen.

Backen, ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit wenig Öl beträufeln.

Schwarzwälder-Tiramisu

(Menü für 8 Personen)

6 frische Eiweisse
6 frische Eigelbe
2 priesen Salz
100gr Zucker

160gr Mehl
4EL Kakaopulver
2Msp Backpulver

2dl heisser Espresso
2EL Kirsch
1/2El Zucker

600gr Mascarpone
50gr Zucker
2EL Kirsch
4dl Vollrahm, knapp steif geschlagen

2Glas Sauerkirschen
Schokoladenspäne
Wenig Kakaopulver zum Bestäuben

Löffelbiskuits: Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker nach und nach begeben, weiter schlagen, bis der Eischnee glänzt. Eigelbe mit dem Schwingbesen darunter ziehen.

Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen, dazusieben. Mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10mm Durchmesser) geben. Streifen von je ca. 6cm Länge auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

Backen: ca. 10Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Espresso, kirsch und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseite stellen.

Mascarpone, Zucker und Kirsch gut verrühren. Schlagrahm darunter ziehen.

Die Hälfte der Löffelbiskuits in die Form verteilen. Die Hälfte des Essentos, der Kirschen und der Creme darauf verteilen. Restliche Löffelbiskuits darauflegen, restlicher Espresso, Kirschen und Creme darauf verteilen, zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen Schokoladenspäne und Kakao darüber streuen.

En Guete