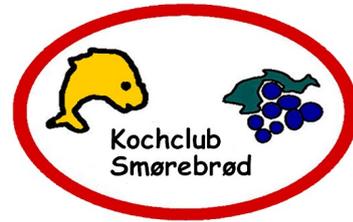


Kochsession 273



vom 15. Februar 2018

Fastenzeit... ...ja, aber nach dieser Session

Menü

* * * Suppe * * *

*Apfel-Pastinaken-Suppe
mit Pastinaken-Chips*

* * * Vorspeise * * *

Nüsslisalat mit gebratenen Kürbistreifen

* * * Hauptspeise * * *

Kaninchenfilets mit Kaffeesauce

Pastinakenpüree

Federkohl im Bratapfel

* * * Dessert * * *

Germknödel mit Vanillesauce und Mohn



Weisswein: Francis Ford Coppola Winery
Diamond Collection Chardonnay, Monterey
2015 Kalifornien USA

Rotwein: Friularo Ambasciatore, Bagnoli DOC
2010 Venetien Italien

Rezept für 10 Personen

Apfel-Pastinaken-Suppe mit Pastinaken-Chips

für 10 Personen

Zutaten

500 g	Pastinaken	gerüstet, in kleine Stücke geschnitten
2.5	Kartoffeln mehlig	ca. 250 g, gerüstet, in kleine Stücke geschnitten z.B. Cox Orange, gerüstet und geschält, in Stücke geschnitten
500 g	Äpfel	nur die Schale davon
2.5	Zitronen	zum Dämpfen
	Butter	oder Bouillon
2.5 dl	Weisswein	
1.75 l	Bouillon	
2.5 dl	Rahm	
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	



Pastinaken-Chips

	Rapsöl	
2	Pastinake	gerüstet, in dünne Scheiben gehobelt
	Salz	wenig

Zubereitung:

1. Pastinaken, Kartoffel, Äpfel und Zitronenschale in der Butter andämpfen. Mit Wein und der Hälfte der Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze sehr weich kochen, Zitronenschale entfernen, pürieren. Soviel Bouillon wie nötig dazugiessen, kurz aufkochen. Rahm dazugiessen, würzen.

2. Chips: Öl in einer kleinen Pfanne 1 cm hoch einfüllen, erhitzen. Pastinakenscheiben portionenweise 1-2 Minuten schwimmend ausbacken, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier auslegen, salzen.

3. Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten. Mit den Chips servieren.

Nüsslissalat mit gebratenen Kürbisstreifen

für 10 Personen

Zutaten

400 g	Nüsslissalat	
2 Stk.	Kürbis	ca. 800 g, Muskat- oder Butternusskürbis
1	Orange	
8 Zweige	Petersilie	glattblättrig
2 EL	Zitronensaft	
2 TL	Senf	scharf
2 TL	Honig	flüssig
	Salz	
	Pfeffer	aus der Mühle
10 EL	Kürbiskernöl	aus der Steiermark
8 EL	Kürbiskerne	
2 EL	Rapsöl	oder Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Den Nüsslissalat gründlich waschen und trockenschütteln.

Mit einem Esslöffel aus dem Kürbis die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch herausschaben. Den Kürbis schälen und in knapp 1 cm dicke und 4 - 5 cm lange Stifte schneiden.

Die Schale von ½ Orange fein abreiben. Die halbe Orange auspressen. Die Petersilie fein hacken.

In einer Schüssel 4 Esslöffel Orangensaft und den Zitronensaft mit dem Senf, dem Honig, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Kürbiskernöl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen. Die Orangenschale und die Petersilie untermischen.

In einer Bratpfanne die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind und sich aufblähen. Aus der Pfanne nehmen.

Das Raps- oder Sonnenblumenöl in die Bratpfanne geben und die Kürbisstifte beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden etwa 5 Minuten braten, bis sie bissfest sind.

Den Nüsslissalat mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Kürbiskerne und die Kürbisstifte darauf verteilen und den Salat sofort servieren.

Kaninchenfilets mit Kaffeesauce mit Pastinakenpüree

für 10 Personen

Zutaten

5 EL	Kaffeebohnen
5 EL	Olivenöl
20	Kaninchenfilets
	Salz
	Pfeffer
2.5 TL	Anissamen
1 kg	Pastinaken
5 EL	Rohrzucker
100 g	Butter
5 dl	Gemüsebouillon
7 Zweige	Thymian
1.25	Zitronen
1.25 dl	Rahm
5 dl	Kalbsfond
2.5 TL	Maisstärke



Schatz, der Kaffee ist fertig – mal anders. Mit Kaffee, Salz, Pfeffer und Öl marinierte Kaninchenfilets bieten einen mild-würzigen Kontrast zum sämigen Pastinakenpüree.

Zubereitung:

1. Kaffee im Mörser fein zerstoßen

Kaffeebohnen im Mörser fein zerstoßen. Die Hälfte des Kaffees mit Öl mischen. Kaninchenfilets damit rundum bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Minuten marinieren. Anissamen zum restlichen Kaffee in den Mörser geben, zerstoßen und beiseitestellen.

2. Pastinaken caramolisieren

Pastinaken klein schneiden. Zucker caramolisieren, die Hälfte der Butter und Pastinaken dazugeben und umrühren, Mit Gemüsebouillon ablöschen. Von $\frac{2}{3}$ des Thymians die Blättchen abzupfen und dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Pastinaken mit Zitrone würzen

Zitronenschale zu den Pastinaken reiben, Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Rahm dazurühren. Alles nochmals kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und warm stellen.

4. Kaninchenfilets im Backofen garen

Eine ofenfeste Form in den Backofen stellen, Ofen auf 100 °C vorheizen. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen, Kaninchenfilets rundum kurz anbraten, in die Form legen und ca. 10 Minuten in der Ofenmitte braten.

5. Kaffee und Anis rösten

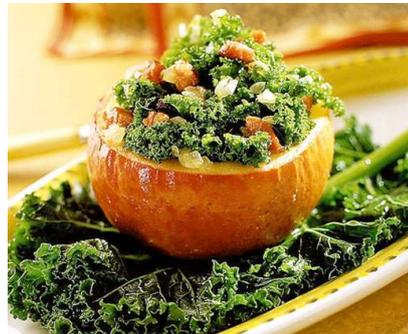
Kaffee-Anis-Mischung in einer Pfanne rösten, restliche Butter dazugeben. Mit Kalbsfond ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce absieben und zurück in die Pfanne geben. Maisstärke mit wenig Wasser verrühren. In die Sauce rühren und unter Rühren nochmals aufkochen.

6. Filets diagonal in Stücke schneiden

Kaninchen diagonal in Stücke schneiden. Pastinakenpüree, Kaninchenstücke und Sauce auf Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.

Federkohl im Bratapfel

10	Äpfel	z.B. Boskop
200 g	Speckwürfeli	ohne Fett
2	Zwiebel	fein gehackt
800 g	Federkohl	in breiten Streifen
2 dl	Gemüsebouillon	
1 TL	Salz	
	Pfeffer	nach Bedarf
	Muskat	wenig



Federkohl ist das Trendgemüse schlechthin.

Zubereitung:

Von den Äpfeln Deckel abschneiden, Äpfel aushöhlen. Deckel und Inneres fein würfeln.

Speckwürfeli knusprig braten. Zwiebel und Apfel-Würfeli beigeben, andämpfen. Federkohl, ca. 3 Min. mitdämpfen, Gemüsebouillon dazugiessen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. weichdämpfen.

In den mit Butter bestrichenen und im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Min. gebratenen Äpfeln anrichten.

Hinweis: Die Kohlmenge (800 g) ist unrealistisch. In 4 Äpfeln lassen sich höchstens 250 g Federkohl unterbringen.

Antwort: Korrekt, die ganze Menge Federkohl hat in vier Äpfeln keinen Platz. Wie auf dem Bild zu erkennen ist, wird nur ein Teil des Federkohls in die Äpfel gefüllt. Der restliche Federkohl wird neben die Äpfeln in der Gratinform zum Gratinieren gelegt.

Germknödel mit Vanillesauce und Mohn

für 15 Knödel

Zutaten für die Knödel

200 ml	Milch	200 - 225 ml
20 g	Hefe	Germ, 1/2 Würfel
500 g	Mehl	
60 g	Zucker	
0.5	Vanillestängel	nur das Mark
1 TL	Salz	
2	Eigelb	
0.5	Zitrone	unbehandelt, nur den Abrieb
70 g	Butter	weich
	Mehl	für die Arbeitsfläche



Zutaten für die Füllung

250 g	Powidl	Zwetschgenmus *** siehe Tipp ***
-------	--------	-------------------------------------

Zutaten zum Servieren

Vanillesauce: Ergibt ca. 1,4 l

2	Vanillestängel	längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark
1.2 l	Milch	
4 EL	Zucker	ca. 80 g
4	Eier	
4 EL	Maisstärke	ca. 32 g

Buttersauce: Ist aus dem Original-Rezept für die 15 Knödel

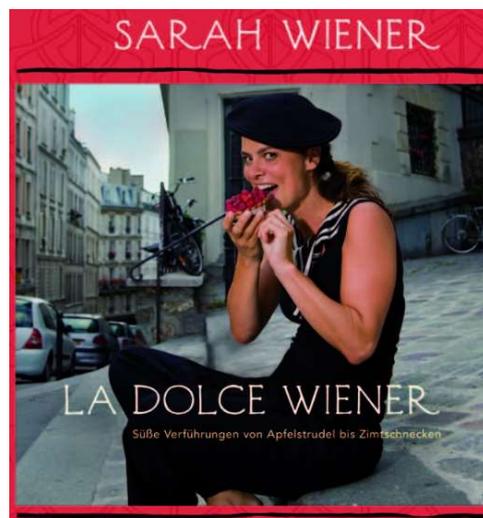
250 g	Butter	
100 g	Mohn	gemahlen *** siehe Tipp ***
100 g	Puderzucker	

Sarah Wiener's Rezept aus dem Kochbuch «La dolce Wiener»... Süsse Verführungen von Apfelstrudel bis Zimtschnecken

ORIGINALREZEPT: Germknödel

Für 15 Knödel

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (plus Gehzeit)



Zubereitung Germknödel:

- 1.** Die Milch erwärmen. Die Hefe zerbröckeln und in der Hälfte der Milch auflösen. 2 EL Mehl unterrühren. Zugedeckt etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2.** Das restliche Mehl in eine Schüssel sieben. Die zweite Hälfte der lauwarmen Milch mit Zucker, Vanillemark, ½ TL Salz, Eigelben und Zitronenschale verrühren. Zum Mehl in die Schüssel geben. Den Vorteig ebenfalls zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- 3.** Die weiche Butter zugeben und kräftig unterkneten. Der Teig darf nicht mehr kleben. Den Teig in eine warme Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Das kann bis zu 2 Stunden dauern. Ausreichendes Gehen ist unbedingt nötig, damit die Germknödel schön locker werden.
- 4.** Den Teig durchkneten und in 15 gleich grosse Portionen teilen. Jede Portionen zu einer Kugel formen, mit den Fingern etwas auseinander ziehen. In der Mitte des so entstandenen Fladens 1 EL Powidl (Zwetschgenmus) geben. Den Teigrand darüberschlagen und einen Knödel formen.
- 5a.** Die Knödel mit dem Teigschluss nach unten auf ein bemehltes Brett setzen und, mit einem Tuch abgedeckt, zum fast doppelten Volumen aufgehen lassen. In einem grossen Topf Wasser mit ½ TL Salz zum Kochen bringen und die Knödel einlegen. Den Deckel schräg auflegen. Nach dem erneuten Aufkochen nur mehr ziehen lassen. Nach 10 Minuten die Knödel mit einem Kochlöffelstiel vorsichtig umdrehen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- 5b.** Parallel zu **5a** oder auch schon davor für die Vanillesauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Beides in der Milch erwärmen und bei kleinster Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen. Zucker, Ei und Maisstärke verquirlen. Vanillemilch unter Rühren dazugiessen. Alles zurück in die Pfanne giessen. Vanillesauce unter ständigem Rühren bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Pfanne vom Herd ziehen und kurziterrühren. Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Zum Auskühlen eine Klarsichtfolie direkt darauflegen, damit sich keine Haut bilden kann.
- 5c.** Ebenfall parallel zu **5a** die Butter zerlassen, Mohn und Puderzucker vermischen.
- 6.** Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben. Mit einer Nadel mehrmals anpiksen, damit sie nicht so stark zusammenfallen. Die Knödel auf vorgewärmten Portionsteller legen, mit flüssiger Butter übergiessen, mit der Mohn-Zucker-Mischung bestreuen und ringsrum nach belieben mit Vanillesauce auffüllen.

TIPP: gemahlener Mohn

Mohn in guter Qualität bekommt man im Naturkostladen und im Reformhaus. Meist kann man den Mohn dort auch frisch mahlen bzw. quetschen lassen.

TIPP: Powidl selbstgemacht

Echtes Powidl zu kochen ist zeitaufwendig: Mindestens 2 bis 3 kg reife, süsse Zwetschgen werden gewaschen, von den Stielen befreit und in einem grossen Topf langsam erhitzt. Dann kocht man die Zwetschgen unter ständigem Rühren so lange, bis sie zermust sind und sich die Steine vom Fruchtfleisch gelöst haben. Das Zwetschgenmus durch ein gröberes Sieb passieren, damit Steine und Fruchthäute zurückbleiben. Anschliessend das Mus wieder in einen Topf geben und mehrere Stunden unter ständigem Rühren sehr dick einkochen lassen. Vorsicht – die Masse brennt leicht an! In heiss ausgespültem Gläser mit Schraubverschluss füllen und erkalten lassen.

En Guete...

Marcel