



Kochsession # 315

21.04.2022

Frühlings-Minestrone

Frühlings-Capuns

Truthahn-Brust gefüllt mit Spargel

an Sauce Béarnaise

mit frischer Pasta

Erdbeerroulade

Zutaten für 8 Personen

Frühlings-Minestrone

für 8 Personen

Zutaten:

350	gr.	Lauch	in Ringen
1		Zwiebel	in Streifen
250	gr.	Spargel	weiss in 1cm grosse Stücke
1	Dose	Kichererbsen	abgespült
130	gr.	grüne Erbsen	tiefgekühlt
2	Bund	Bärlauch	grob geschnitten
½	Bund	Dill	grob geschnitten
130	gr.	Cashewnüsse	
150	gr.	Zedernüsse	
1 ¼	L	Gemüsebouillon	
		Olivenöl	



Zubereitung:

1. Olivenöl erhitzen, Lauch ca. 5 Minuten anbraten, Zwiebeln begeben, kurz mitbraten.
2. Bouillon dazu giessen, aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten leicht kochen.
3. Kichererbsen, grüne Erbsen und den Spargel, sowie die Nüsse begeben, nochmals ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen.
4. Kräuter begeben, evtl. abschmecken und Servieren.

Tipp:

Für eine grössere Vorspeise passen Crevetten - Spiesse bestens dazu.

Frühlings-Capuns

für 8 Personen ca. 20 Stück

Zutaten für den Teig:

400	gr.	Weissmehl
3	Stk.	Eier
2	dl	Milchwasser
		Salz & Pfeffer
200	gr.	Landrauchschinken am Stück
½	Bund	Peterli
24	Stk.	Spargel grün



Wickelmaterial:

40	grosse	Bärlauchblätter
----	--------	-----------------

Sauce:

4	dl	Bouillon / Spargelwasser
4	dl	Milch
160	gr.	Bergkäse gerieben

Zubereitung:

1. Mehl, Eier, Milchwasser, Salz & Pfeffer zu einem Teig aufmontieren.
2. Vom Spargel die untere Hälfte schälen und in 8mm dicke Scheiben schneiden.
Mit den Spitzen kurz in ca. ½ Liter Wasser blanchieren.
Spitzen und das Spargelwasser auf die Seite stellen.
3. Schincken in Würfelchen von ca. 8x8mm schneiden
4. Peterli grob hacken.
5. Alles unter den Teig mischen und ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.
6. Ein Esslöffel Teig auf ein Bärlauchblatt geben und mit einem zweiten einwickeln.
7. Die Päckli ca. 5 – 8 Minuten im Spargel/Boiullon/Milch-Sud blanchieren.
8. Päckli in einem tiefen Teller geben, mit Käse betreuen, die Spargelspitzen drauflegen und mit dem Sud übergiessen. Kurz im Backofen gratinieren.

Servieren.

Truthahn-Brust gefüllt mit Spargel an Sauce Béarnaise

für 8 Personen

Zutaten:

1600	gr.	Truthahnbrust
100	gr.	Rohschinken
200	gr.	Brie
250	gr.	Spargel grün
250	gr.	Spargel weiss
2	Stk.	Schalotten
		Salz & Pfeffer
		Bratenschnur



Zubereitung:

1. Truthahnbrust waschen trocken tupfen und flach aufschneiden, es soll ein grosses flaches Stück entstehen.
2. Spargel rüsten und in der Bratpfanne kurz anbraten.
3. Schalotten hacken und mit dem Spargel mitbraten.
4. Truthahnbrust mit Rohschinken und Brie belegen, Spargel drauflegen, gehackte Schalotten darüber verteilen und satt aufrollen.
Mit Küchenschnur binden, als Alternative kann auch mit grossen Holzspiesen die Seite verschlossen werden.
5. Den Backofen mindestens 10 Minuten auf 120 °C vorheizen. Eine Gratinform mitwärmen.
6. In einer grossen Bratpfanne oder in einem Bräter die Bratbutter kräftig erhitzen. Den Truthahnbraten mit Salz und Pfeffer würzen und darin rundum bei guter Mittelhitze 10 Minuten goldbraun anbraten. Sofort in die vorgewärmte Form legen und im 120 °C heissen Ofen 1½ Stunden nachgaren lassen. Kerntemperatur soll bei 80 °C liegen.

Tip:

Truthahnbrust ist sehr mager und kann schnell trocken werden.

Wichtig ist, dass die Temperaturen während der Zubereitung nicht zu hoch sind – maximal 180 °C. So braucht ein Braten etwa 1 bis 1,5 Stunden pro Kg auf dem Grill oder im Backofen.

Für den Bräter gib Flüssigkeit hinzu (z.B. Geflügelfond, Wein oder einfach Wasser) und lasse es im indirekten Bereich deines Grills oder im Backofen schmoren, bis die Kerntemperatur im Putenbraten erreicht ist. Stich dazu das Grillthermometer seitlich an der dicksten Stelle des Bratens ein.

Servieren.

Mit Sauce béarnaise und Beilage nach belieben

Sauce Béarnaise

für 8 Portionen

Zutaten:

1	dl	Weissweinessig
2	dl	Weisswein
2		Schalotten, fein gehackt
8		weisse Pfefferkörner, gequetscht
2	Zweig.	Estragon
½	TL	Salz
4		Eigelb
200	gr.	Butter, kalt, in Stücken
2	TL	Estragon, fein geschnitten
		Salz
		weisser Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis und mit Salz in einer Chromstahlpfanne auf die Hälfte einkochen, absieben, Flüssigkeit in die Pfanne zurück- oder eine Chromstahlschüssel geben.
2. Eigelb unter die Reduktion (abgesiebte Flüssigkeit) rühren. Im 80°C warmen Wasserbad zu einer luftigen, cremigen Masse schlagen. Pfanne von der Platte nehmen.
3. Butter unter Rühren begeben, bis die Sauce cremig ist. Aus dem Wasserbad nehmen, Estragon darunter rühren, würzen.

Pasta

für 8 Portionen

Zutaten:

300	gr.	Mehl
½	TI	Salz
3	Stk.	Eier
X	dl	Wasser «Eier und Wasser soll zusammen 2dl ergeben»



Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Salz mischen. Die Eier dazugeben und alles mit einem Löffel oder den Fingern mischen. Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. So lange kneten, bis der Teig matt glänzt. Den Teig zu einer Kugel formen, in ein Küchentuch oder ein Stück Klarsichtfolie wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in vier Stücke teilen und jedes auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils so dünn wie möglich (1mm) auswallen oder in der Pasta Maschine zu einer dünnen Platte auswallen. Bei der Zubereitung mit der Pasta Maschine den Teig zuerst bei Stufe 1 (dick) mehrmals durch-drehen und die Teigplatte jeweils wieder zusammenklappen. Die Walzenöffnung nach und nach enger stellen und zum Schluss den Teig bei Stufe 5 (dünn) durchdrehen.
3. Anschliessen in die gewünschte Form schneiden. Nudeln, Tagliatelle, Farfalle, Linguine usw.
4. Kurz im Salzwasser kochen und Servieren.

Erdbeerroulade

für 8 Portionen

Zutaten Teig:

4		Eiweisse
1	Prise	Salz
100	gr.	Zucker
1		Zitrone, abgeriebene Schale
4		Eigelbe
100	gr.	Mehl
30	gr.	Butter, flüssig, ausgekühlt



Zutaten Füllung:

2	dl	Vollrahm, steif geschlagen
1	Päckl.	Vanillezucker
		Zucker, nach Belieben
250	gr.	Erdbeeren, klein gewürfelt
150	gr.	Erdbeeren, püriert

Garnitur:

		Puderzucker
2,5	dl	Vollrahm, steif geschlagen
		Erdbeeren, in Viertel

Zubereitung:

1. Ofen auf 220°C Ober/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft ca. 200°C).
2. Teig: Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker und Zitronenschale beifügen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelb kurz dazurühren. Mehl dazusieben. Butter sorgfältig darunterziehen. Auf dem mit Backpapier belegten Blechrücken rechteckig, 1 cm dick ausstreichen.
3. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 6-8 Minuten backen. Biskuit herausnehmen, sofort vom Blech ziehen, mit dem heissen Blech zudecken, auskühlen lassen.
4. Füllung: Rahm, Vanillezucker, Zucker und Erdbeerpüree sorgfältig mischen. Biskuit vom Backpapier lösen. Mit Erdbeerpüree bestreichen. Füllung darauf verteilen, auf der Verschlussseite einen Rand von ca. 4 cm frei lassen.
5. Biskuit sorgfältig aber satt zur Roulade rollen, kühl stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Rahm in den Spritzsack füllen, Roulade mit Rahm und Erdbeeren garnieren.

En Guete