



# SMØREBRØD

KOCHSESSION JUNI 2024

**MANGO – AVOCADO - SALAT MIT CREVETTEN**

\*\*\*

**COCKTAIL PINK SUNSET**

\*\*\*

**KOHLRABISUPPE**

\*\*\*

**KALBSVORESSEN AN SENFSAUCE**

**MIT**

**KRÄUTER - HÄRDÖPFELSTOCK**

\*\*\*

**ERDBEER – MERINGUE - CAKE**

## MANGO -AVOCADO-SALAT MIT CREVETTEN

### (MENÜ FÜR 8 PERSONEN)

- 1 Mango (ca. 400g)
- 1 roter Chili
- 1 Limette
- 2EL Wasser
- 1EL Aceto Balsamico bianco
- 1EL Olivenöl
- 1/2EL flüssiger Honig
- 1/2TL Salz
- Wenig Pfeffer

---

- 2 Avocados
- 30g Ruccola

---

- 1/2EL Olivenöl
- 400g rohe Crevettenschwänze
- 1/2 Salz
- wenig Pfeffer



1. Mango schälen, die Hälfte in Würfeli schneiden, beiseitestellen. Restliche Mango in Stücke schneiden, in einen Messbecher geben, Chili entkernen, beigeben. Limette heiss abspülen, trocknen, Schale dazu reiben, Saft dazu pressen, mit Wasser, Aceto, Öl und Honig pürieren, würzen.
2. Avocados schälen, in Würfeli schneiden, mit den beiseite gestellten Mangowürfeli und dem Rucola in die Gläser verteilen, Sauce darüber träufeln.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen. Crevetten beidseitig ca. 1-2 Minuten braten, würzen. Crevetten auf dem Salat anrichten.

## COCKTAIL PINK SUNSET (PRO GLAS)

- Crushed Ice
- 6cl Lillet Rosé
- 6cl Grapfruitsaft
- 1.5dl Tonic Water (oder Fever-Tree Raspberry & Rhubarb von Coop)
- 1 Zweiglein Oregano
- 1 Scheibe Grapefruit



## KOHLRABISUPPE (FÜR 8 PERSONEN)

- 1kg Kohlrabi mit Grün
- 200g Fest kochende Kartoffel
- 2 Zwiebeln
- 1EL Olivenöl
- 1.2L Gemüsebouillon  
würzen mit Salz und Pfeffer

Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden, beiseitestellen. Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in kleine Stücke schneiden. Öl in Bratpfanne warm werden lassen. Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebeln dazu geben und ca. 3Min. andämpfen. Bouillon dazugeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt weichkochen. Suppe pürieren und würzen. Kohlrabigrün auf der Suppe verteilen.

## KALBSVORESSEN AN SENFSAUCE

- 800g Sellerie
- 3 Zwiebeln
- 1.4kg Kalbsvoressen (Schulter)
- Bratbutter
- Salz & Pfeffer
- 3EL Mehl
- 4EL Grobkörniger Senf
- 4EL scharfer Senf
- 6dl Kalbsfond
- 4dl Rahm
- 1BundThymian
- Salz & Pfeffer



1. Sellerie und Zwiebeln schälen. Sellerie in ca. 1 ½ cm grosse Würfel schneiden und Zwiebeln in Schnitze schneiden.
2. Fleisch in ca.2cm grosse Würfel schneiden. Wenig Bratbutter im Brattpf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, würzen, mit dem Mehl bestäuben. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, Sellerie und Zwiebeln ca. 4 Minuten andämpfen.
3. Senf begeben, kurz mitdämpfen. Fond und ca. 2dl Rahm dazugeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren, würzen. Restlicher Rahm flaumig schlagen, darauf verteilen, Thymianblättchen abzupfen, darüber streuen.

## KRÄUTER – HÄRDÖPFELSTOCK

- 1BundKräuter (Oregano, Petersilie, Schnittlauch)
- 2kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz & Pfeffer

Kräuter hacken und auf die Seite stellen.

Kartoffeln in Würfel schneiden. In einem Siebeinsatz geben, salzen und ca. 20 Minuten im Dampf garen. Gut abtropfen lassen. Kartoffeln in die leere Pfanne zurückgeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Kräuter auf Händöpfelstock verstreuen.

## **ERDBEER – MERINGUE - CAKE**

### Meringue

- 3 Eiweiss
- 1 ½ Prise Salz
- 100g Zucker
- Einige Tropfen Zitronensaft
- 100g dunkle Schokolade, zerbröckelt

### Füllung

- 750g Erdbeeren
- 1EL Zucker
- 1EL Aceto Balsamico
- 6dl Vollrahm, steif schlagen

### Pudierzucker zum Bestäuben

1. Auf einem Bogen Backpapier mit etwas Abstand 3 Rechtecke von ca. 30x12cm zeichnen. Backpapier wenden, auf einen Blechrücken legen.
2. Eiweisse, Salz, Zitronensaft und Zucker in einer Chromstahlschüssel verrühren. Über dem heissen Wasserbad (das Wasser darf die Schüssel nicht berühren) unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen auf ca. 50°C (gut handwarm) erwärmen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und mit der Küchenmaschine oder dem Schwingbesen erst auf niedrige bis mittlerer Stufe 2-3 Minuten schaumig schlagen. Anschliessend auf hoher Stufe 7-8 Minuten zu einem sehr festen, glatten und glänzenden Schaum schlagen. Schokolade marmorartig untermischen. Masse in den vorgezeichneten Rechtecken ausstreichen.
3. Im auf 130°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen. Ofentemperatur auf 110°C reduzieren, 35-40 Minuten fertig backen. Im leicht geöffneten Ofen vollständig auskühlen lassen.
4. Beeren, Zucker und Aceto Balsamico sorgfältig mischen, 1 Stunde marinieren.
5. Einen Meringue-Boden auf eine Cakeplatte legen. Die Hälfte des Schlagrahms und der Beeren darauf geben, Mit einem zweiten Meringue-Boden belegen, restlichen Rahm und Beeren darauf verteilen. Mit dem letzten Boden bedecken. Nach belieben mit Pudierzucker bestäuben und sofort servieren.

**EN GUETE**