

Kochen durchs Dreiländereck



Kochevent vom 15. September 2018



NÜSSLISALAT MIT ZIEGENKÄSE

SALADE PAYSANNE AVEC CHEVRE CHAUD

200	g	Nüsslisalat
120	g	Ziegenkäse
1		Birne
3	Esslöffel	Sonnenblumenkerne
3	Esslöffel	Kürbiskerne
10		Walnuss Hälften
4	Esslöffel	Balsamico
7	Esslöffel	Rapsöl
1	Esslöffel	Walnusöl
1	Esslöffel	Akazienhonig
		Salz und Pfeffer

Die Birne in Hälften teilen und in 2mm dicke Scheibchen schneiden.

Walnusskerne rösten – ja nicht verbrennen!

Die Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne fein hacken oder mixen.

Ziegenkäse in 10mm Würfel schneiden und ihn in der Kernenpanade wenden.

In einer Pfanne ohne Beigabe von Öl den Käse anbraten, warmhalten.

Mit Balsamico, Rapsöl, Wallnussöl und Honig eine Salatsauce herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat und Birnen mit der Sauce vermischen. In Teller verteilen und die Nüsse und den Käse darüber streuen.

GEBRATENE KÜRBISSCHEIBEN BRÖÖTLETI KÜRBISSCHIIBE

600	g	Kürbis
6	Esslöffel	Olivenoel
2	Zehen	Knoblauch
1	Teelöffel	Salz

Kürbis in zirka 10cm Schnitze schneiden. Schälen und entkernen. Diese Schnitze nun in 5mm Scheiben schneiden

Knoblauch schälen und fein hacken.

Ein Backblech mit Olivenöl auspinseln, die Kürbisscheiben darauf verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit dem Knoblauch und Salz bestreuen.

Bei 180°C im Ofen braten bis die Scheiben etwas Farbe angenommen haben, aber nicht zu weich sind, damit man sie noch gut vom Blech bekommt.

LAUCHGRATIN

GRATIN DE POIREAU

600	g	Lauch
25	g	frisch geriebener Greyerzer
1	Esslöffel	Butter
1	Esslöffel	Mehl
250	ml	Milch
		Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Lauch in 2cm breite Streifen schneiden, gut waschen und anschliessend im Dampfkochtopf 2 Minuten dämpfen. Den Topf sofort unter laufendem Wasser abkühlen, damit das Gemüse nicht weitergart.

Nun die Butter für die Sauce in einer Sauteuse zergehen lassen, das Mehl einrühren und leicht anschwitzen. Vom Herd nehmen. Nach und nach die Milch eingiessen und unter Rühren cremig werden lassen. Den Greyerzer einstreuen und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer abschmecken.

Während der Zubereitung der Sauce den Ofen auf Grillstufe (oder 200°C) anheizen.

Den Lauch in einer Gratinform mit der Sauce mischen und zum Schluss den restlichen Käse darüber streuen. Während einiger Minuten (je nach Heizstufe) im Ofen gratinieren bis er etwas Farbe angenommen hat.

KAROTTENFLAN

FLAN AUX CAROTTES

500	g	Karotten
1		Zwiebel
		Koch- oder Bratbutter
50	ml	Gemüsebouillon
150	ml	Vollrahm
2		Eier, verquirlt
3-4		Thymianzweige, leicht gehackte Blättchen
		Mehl und Butter für die Förmchen
		Salz

Karotten in 5-10mm Scheiben schneiden, Zwiebeln grob hacken.

Butter in einer Kasserolle warm werden lassen. Zwiebeln darin dünsten. Wenn sie glasig sind Karotten zugeben und kurz mitdünsten.

Bouillon einrühren und Karotten weich kochen. Zusammen mit dem Rahm pürieren und etwas auskühlen lassen. Zum Schluss die verquirlten Eier und die Thymianblättchen gut untermischen.

Kleine Förmchen (1 pro Person) zuerst ausbuttern, mit Mehl bestäuben und evtl. ein Thymianzweiglein auf den Boden legen und dann mit der Karottenmasse füllen (Achtung, sie gehen ganz leicht auf). 30 Min. im Ofen bei 140°C garen.

Nach dem Garen auf Teller stürzen.

SPÄTZLE

250	g	Weissmehl
2		Eier
etwas		Wasser
½	Teelöffel	Salz
1	Prise	Muskatnuss
50	g	Butter

Mehl in eine grosse Schüssel geben. Die Eier aufschlagen und mit einem halben Teelöffel Salz würzen.

Die Eiermischung zum Mehl geben und mit einer Kelle rühren. Sorgfältig Wasser dazu giessen bis ein sehr zähflüssiger Teig entsteht. Gut „durchklopfen“. Stehen lassen.

In einer grossen Pfanne zirka 2 Liter Wasser zum kochen bringen. Mit etwa 1 TL Salz pro Liter salzen!

In grosser Bratpfanne die Butter erwärmen – nicht bräunen!

Nun eine kleine Portion des Teigs auf ein kleines Schneidebrett geben und mit dem Messer kleine Teigportionen = Spätzli ins Wasser schubsen.

Wenn die Spätzli hochkommen können sie mittels Schaumkelle herausgeholt und in die warme Butter gegeben werden. So weiter verfahren bis der Teig aufgebraucht ist. Die Spätzli immer wieder wenden und dann nochmals für kurze Zeit richtig erhitzen und mit etwas Muskatnuss abschmecken und servieren.

POLENTA

300	g	Polenta
150	ml	Vollrahm
1000	ml	Gemüse Bouillon
50	g	Parmesan
2		Zwiebel
20	g	Bratbutter
4	Zweige	Thymian
1	Zweig	Rosmarin
4	Blätter	Salbei
		Salz und Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden und Bratbutter oder Öl braten bis sie braun sind. Auf die Seite stellen. Kräuter Hacken, zur Seite stellen.

Gemüsebrühe in einer Kasserolle zum kochen bringen. Hitze reduzieren und den Polenta Gries begeben. Zugleich die Hälfte der Zwiebeln sowie die Kräuter dazugeben.

Nun für etwa 30 Minuten köcheln. Nun den Rahm und den geriebenen Käse begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den restlichen Zwiebeln dekorieren.

BASLER GSCHNÄTZLETS

600	g	geschnetzelte Rindfleisch
2	Teelöffel	Olivenöl
1		Zwiebeln
1		Knoblauch
1	Esslöffel	Tomatenpurée
1	Esslöffel	geröstetes Weissmehl
300	ml	dunkles Bier
50	ml	Rahm
		Salz, Pfeffer und Muskat

In einer Bratpfanne das Oel erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel in dünne Scheiben und Knoblauch fein gehackt begeben und 2 Minuten mit braten. Das Tomatenpurée und das Mehl einrühren um die Flüssigkeit aufzusaugen.

Jetzt sieht das ganze nicht so appetitlich aus aber das ist in dieser Phase normal.

Das Bier einrühren und danach bei gelegentlichem Rühren – und falls nötig Wasserzugabe – 30-40 Minuten köcheln. Den Rahm dazu giessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch kurz aufkochen. Die Sauce soll sämig sein.

OFENKARTOFFELN MIT ROSMARIN

POMME DE TERRE AU ROMARIN

800 g gleichmässig grosse Kartoffeln
Rosmarin
Olivenöl
Salz aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen, trocknen und längs vierteln. Rosmarin ohne Stängel sehr fein hacken.

Ein Backblech mit einer Folie belegen und die Kartoffeln darauf ausbreiten.

Mit Olivenöl beträufeln, salzen und auf jeden Kartoffel etwas Rosmarin geben.

Im auf 180°C vorgeheizten Ofen backen bis die Kartoffeln weich sind (je nach Grösse 20-30 Min.)

EMMENTALER HACKBRATEN

ÄMMITALER HACKBROOTE

750	g	Hackfleisch (3-erlei: Kalb, Rind, Schwein zu gleichen Teilen)
1-1,5		weisses, weiches Brötchen, am Vorabend in Stücke schneiden und in Milch einweichen
1		grosse Zwiebel
1	Bund	Petersilie
1	Bund	Schnittlauch
1	Teelöffel	Mayoranblättchen, frisch
1	Esslöffel	grüne Pfefferkörner
2		Eier
1	Teelöffel	Paprika
4	Scheiben	gekochter Schinken
120	g	geriebener Emmentaler Käse
6-8		Basilikumblätter

Den Basilikum in Streifchen schneiden.

Die Schinkenscheiben ausbreiten, mit dem Käse und dem Basilikum bestreuen, einrollen und zur Seite stellen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Das Brötchen ausdrücken.

Zwiebel und Kräuter hacken.

Nun alles mit den Eiern und den grünen Pfefferkörnern vermischen. Gut würzen mit Paprika, Salz und Pfeffer aus der Mühle und durchkneten.

Eine Cakeform (ca. 25cm) buttern und die Hälfte des Fleischbreis einfüllen. Jetzt die Schinkenrollen längs darauf legen und die andere Hälfte des Fleisches darüber verteilen. Die Form klopfen, damit der Brei satt sitzt und evtl. Luftbläschen raus gehen.

Im Backofen bei 180°C 55 Minuten backen. Vor dem Entnehmen des Bratens einige Minuten stehen lassen.

FLEISCH GAREN BEI NIEDERTEMPERATUR

Pfanne oder Grill auf höchster Stufe vorheizen.

Das Fleisch auf beiden Seiten je etwa 1-2 Minuten anbraten.

Auf ein entsprechendes Blech oder Platte legen (das Fleisch soll nicht im eigenen Saft liegen).

Salzen und pfeffern und in den auf 80°C vorgeheizten Ofen geben.

Die Garzeit hängt von der Fleischgrösse ab.

Um schöne, rosafarbene Fleischstücke zu haben sollte die Kerntemperatur bei Rindfleisch 54°C bei Lammrücken 60°C und Hühnerbrust 70°C betragen.

Unbedingt mit einer Temperatursonde messen.

SAUCE BÉARNAISE

1		Schalotte
4	Esslöffel	Weissweinessig
2	Esslöffel	Estragon
5	Körner	weisser Pfeffer (grob zerbrochen)
3		Kleinere Eigelbe
3	Esslöffel	Wasser
150	g	flüssige Butter
		Salz
1	Prise	Zucker

Butter in einem Pfännchen flüssig werden lassen und beiseite stellen - nicht zu heiss werden lassen!

Schalotte sehr fein hacken. Eier trennen.

Die Schalotte, den Estragon, Pfeffer und Essig und Wasser in eine warme Pfanne geben und ca. 3 min. gedeckt dünsten.

Den Sud der Schalotten-Estragon Mischung durch ein Sieb in ein bain-marie drücken. (Coach fragen)

Hitze reduzieren und die Eigelbe (eines nach dem anderen) einrühren.

Nun die geschmolzene Butter tropfenweise unterrühren bis eine dickflüssige Sauce entsteht.

Mit Salz und Zucker würzen.

WICHTIG: Die Hitze im unteren Drittel halten.

APFELSTRUDEL

600	g	Aepfel, säuerlich
75	g	ingesottene Butter (Bratbutter)
60	g	Zucker
50	g	Rosinen
etwas		Rum
100	g	Haselnüsse
40	g	Paniermehl, selbstgemachtes
10	g	Zimt

Die Rosinen am Vortag in Rum einweichen.

Die Nüsse fein hacken.

Die Aepfel schälen, entkernen und in sehr feine Stücke schneiden oder grob raspeln. Mit den Rosinen (ohne den übrigen Rum), Nüssen und dem Paniermehl, Zucker und Zimt vermischen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Butter leicht wärmen, damit sie flüssig wird.

Ein Backblech mit einem Tuch auslegen und den Teig auf dem Tuch ausbreiten. Die Füllung darauf verteilen. Rechts und links einen etwa 50mm breiten Rand frei lassen.

Den Teig mit der Füllung nun mit Hilfe des Tuches einrollen und zum Schluss die Ränder umklappen.

Das Tuch entfernen und den Strudel mit flüssiger Butter bepinseln.

In den Ofen schieben und etwa 40 Minuten backen. Gelegentlich wieder mit etwas Butter beträufeln, damit der Strudel knusprig wird.

VANILLE SAUCE

SAUCE VANILLE

4		Eigelb
50	g	Zucker
1		Vanilleschote
350	ml	Milch
50	ml	Rahm
1	Esslöffel	Rum

Mit einem Messer das Mark der Vanilleschote auskratzen.

Eigelbe mit Zucker und Vanillemark in einer Schüssel glatt rühren.

Milch und die Vanilleschote dazu geben.

Die noch sehr dünnflüssige Sauce im Wasserbad (Schüssel auf einem Kochtopf) unter gelegentlichem Rühren langsam erhitzen.

Je länger die Sauce erhitzt wird, desto dickflüssiger wird sie.

Achtung – sie darf nie kochen!

Bei optimaler Konsistenz den Rum und den Rahm unterrühren.