



Spanische Woche in der Chelleland Chuchi

Chochete vom Donnerstag, 9. November 2017

Verantwortlich: Hans-Rudolf Koch Helfer: Silvano Stappung und Urs Blaser

MENU

Empanadillas

Brokkolisuppe

Albóndigas mit Polenta Mais

Spanischer Mandelkuchen mit Apfel-Mousse

Weine: Rueda DO Marqués de Riscal 2016
Yecla DO Monastell Heredad Candela 2015

Empanadillas



Empanadillas

Für 20 Stück

Füllung

1 EL Olivenöl
200 g Auberginen
100 g Hornpeperoni, in Würfeli
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, in Scheiben
1 roter Peperoncino, in Ringen
2 EL Tomatenpüree
1 dl Rotwein
1 Tomate, in Würfeli
100 g Manchego, grob gerieben
30 g entsteinte schwarze Oliven, halbiert
½ TL Salz
1 TL Chilipulver

Zubereitung:

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Auberginen und Peperoni ca. 10 Min. rührbraten. Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino und Tomatenpüree kurz mitbraten. Wein dazu giessen, fast vollständig einkochen. Tomate, Käse und Oliven begeben, würzen.

Empanadillas

500 g Kuchenteig
1 Ei, verklopft

Zubereitung:

Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick auswallen. Mit einem Ausstecher ca. 20 Rondellen (Durchmesser ca. 10 cm) ausstechen. Je 1 EL Füllung auf die Mitte der Teigondellen verteilen. Teigländer mit wenig Ei bestreichen, über der Füllung zusammendrücken. Teigländer mit einer Gabel gut andrücken. Empanadillas auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit wenig Ei bestreichen, mit einer Gabel einstechen.

Backen: 25 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft).

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Backen ca. 25 Min.
Gesamtzeit: ca. 45 Min.
Nährwert pro Portion: 832 kcal/3483 kJ

Brokkolisuppe

Zutaten für 4 Personen

400 – 500 g Brokkoli
1 mittelgrosse Kartoffel
½ Bund Kräuter (Kerbel)
2 Würfel Gemüsebouillon
3 EL Rapsöl
1 Liter Wasser
1 dl Sauerrahm
Pfeffer/Salz/Rapsöl

Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen und kleinschneiden. Kerbel fein schneiden. Brokkoli mit Kerbel in 1/8 Liter Gemüsebouillon zum Kochen bringen und 5 bis 10 Min. dünsten. Restliche Gemüsebouillon dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, und Rapsöl. Mit einem Löffel Sauerrahm servieren.

Albóndigas



Albóndigas

Für 4 Personen

Hackbällchen

350g Hackfleisch (Rind)
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 Ei
3 EL Paniermehl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung:

Hackfleisch mit je der Hälfte der Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und allen Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Mit nassen Händen zu 16 Bällchen formen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hackbällchen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 Min. braten, warm stellen.

Tomatensauce

1 EL Olivenöl
400 g gehackte Tomaten
½ TL Salz
wenig Cayennepfeffer
¼ TL Kreuzkümmelpulver

Zubereitung

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, restliche Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. andämpfen. Tomaten begeben, würzen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. einköcheln. Hackbällchen begeben, nur noch erhitzen. Restliche Petersilie darüber streuen.

Vor- und Zubereitungszeit: 45 Min.
Nährwert pro Portion: 324 kcal / 1356 kJ

Polenta Mais

Zutaten für 4 Personen

500 g. Polenta Mais
1,5 bis 1,8 Liter Wasser
1 gestrichener EL Salz

Zubereitung:

Salzwasser aufkochen, Polenta Mais zugeben. Sofort wegstellen und Temperatur senken. Zugedeckt leicht köcheln lassen. Gut überwachen und gut umrühren. Kochzeit je nach Mais ca. 1 Std..

Spanischer Mandelkuchen



Zutaten

180 g Puderzucker
6 Stück Eigelb
1 Stück Vanilleschote
1 Stück Zitrone abgeriebene Schale
½ TL Zimt
200 g Mandeln gemahlen, geschält
6 Stück Eiweiss

Zubereitung:

Eine Springform von 26 cm Durchmesser gut ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Eigelb mit dem Puderzucker zu einer hellen, dicken Creme aufschlagen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, die Samen herauskratzen und mit der Zitronenschale, dem Zimt und den Mandeln zur Eicreme geben.

Das Eiweiss steif schlagen. Die Hälfte des Eischnees mit einem Schwingbesen unterrühren, restliche Masse mit einem Gummischaber unterziehen. Den Teig sofort in die vorbereitete Form geben.

Den Mandelkuchen im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille ca. 50 Min. backen. In der Form auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Apfel-Mousse

Rezept für 4 Personen

250 g QimiQ, zimmerwarm
150 g Magerquark
4 EL Zitronensaft
2 EL Puderzucker
2 Äpfel
2 dl Halbrahm

Zubereitung:

QimiQ glatt rühren. Magerquark, Zitronensaft und Puderzucker darunter rühren. Äpfel mit der Bircherraffel in die QimiQ Masse reiben, sofort mischen. Den Halbrahm steif schlagen, vorsichtig unter ziehen und 3 Stunden kühl stellen.