

Chelleland Chuchi Bauma

Chochete vom 14. Februar 2013

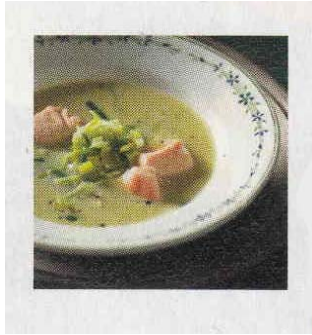
Verantwortlicher: Andi Spichtig
Helfer: Silvano Stappung
Peter Meier

Menü:

- Lauch-Wasabi-Suppe mit Lachs
- weisser Tomatenschaum mit Satteltomaten
- gefüllte Rindsroulade, Kartoffelstock, Rüepli
- Caramel-Parfait mit Passionsfruchtsauce

Wein:

- Château Bonnet Entre-deux-Mers
Sauvignon Blanc 2011
- Bodegas Palacio, Glorioso
Reserva 2007 Rioja



Lauch-Wasabi-Suppe mit Lachswürfeln

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
700 g Lauch
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
2 EL Wasabi-Paste
1 l Gemüsebouillon
1 dl Rahm
400 g Lachsfilet ohne Haut

1. Zwiebel und Knoblauch hacken. Lauch längs halbieren und in 2 mm breite Streifen schneiden. Alles in einer weiten Pfanne im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. $\frac{1}{4}$ des Lauchs beiseitestellen. Zitrone auspressen. Wasabi, Zitronensaft und Bouillon zum Lauch geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Rahm zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lachs in Würfel à 2 cm schneiden. Beiseitegestellten Lauch und Lachs in die Suppe geben. Pfanne vom Herd ziehen und Suppe zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Suppe mit Lachs und Lauchstreifen servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 15 Minuten köcheln
**Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 18 g Fett,
12 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal**

WEISSER TOMATENSCHAUM MIT KRABBen (Foto Seite 30)

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT,
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN PLUS KÜHLZEITEN

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER:

260 ml Tomatenwasser (siehe Rezept auf Seite 10), 10 Estragonzweige, 3 Blatt Gelatine, 150 ml Sahne, Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 150 g Büsumer Krabben, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Zitronensaft, je 1 Teel. gehackter Dill und Estragon, nach Belieben Estragonblättchen als Garnitur

ZUBEREITUNG:

200 ml Tomatenwasser in einem Topf mit 3 Estragonzweigen auf die Hälfte reduzieren. 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen. Das reduzierte Tomatenwasser durch ein Sieb passieren und kalt stellen, bis es anfängt, leicht zu gelieren.

Währenddessen die Sahne mit den Schneebesen des elektrischen Handrührers fast steif schlagen. Das noch flüssige, gerade zu gelieren beginnende Tomatenwasser mit einem Schneebesen unter die Sahne ziehen, mit Salz und 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken und in 4 Gläser füllen. Den Tomatenschaum kalt stellen und fest werden lassen (etwa 4 Stunden).

Für den Estragonspiegel das letzte Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das restliche Tomatenwasser (60 ml) in einem Topf erhitzen, die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Das Tomatenwasser durch ein feines Sieb passieren und abkühlen lassen. Von 7 Estragonzweigen die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Den gehackten Estragon zum abgekühlten Tomatenwasser geben und vorsichtig über den Rücken eines Esslöffels als Spiegel auf die 4 gefüllten Gläser verteilen. Die Gläser bis zum Servieren kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren die Krabben mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Dill und Estragon würzen.

ANRICHTEN:

Die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen, darauf die Krabben verteilen und sofort servieren.



TOMATENWASSER

FÜR 900 ML BIS 1 LITER

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT,
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN PLUS 12 STUNDEN TROPFZEIT

ZUTATEN:

1 1/2 kg reife Tomaten, 1 Teel. Salz, nach Belieben 3 Estragonzweige und 1 grob gehackte Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

Tomaten waschen, Strunk entfernen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel kurz mit einem Pürierstab mixen. Eine Schüssel mit einem sauberen Passier- oder Küchentuch auslegen. Die Tomatenmasse in die Mitte geben und mit Salz mischen, nach Belieben gehackten Estragon und Knoblauch untermischen. Das Tuch oben zubinden. Diesen Beutel über eine Schüssel hängen und etwa 12 Stunden an einem kühlen Ort (am besten im Kühlschrank) abtropfen lassen. Das Tomatenwasser bis zur Verwendung, etwa für Tomatenschaum (siehe Seite 14), im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP 1: Nach Belieben kann man den Tomatenwürfeln auch andere Kräuter wie Basilikum oder Thymian untermischen oder pürierten Fenchel und Staudensellerie.

TIPP 2: Den Rückstand im Passiertuch zum Beispiel für eine Tomatencoulis (flüssiges Püree) verwenden.

Rindsroulade gefüllt mit Brät und Gemüse

6 Personen



800 g Rindsbraten auf 2mm geklopft
200 g Kalbsbrät
200 g Gemüsebrunoise in
1mm Würfel schneiden
100 g Mostbröckli
30 g Butter
Salz, Pfeffer

Das Fleisch beim Metzger aufschneiden und auf 2mm klopfen lassen. Brät und Brunoise mischen und würzen. Mostbröckli auf dem Fleisch auslegen und die Füllung aufstreichen. Alles zu einer Roulade zusammenrollen und binden, rundum würzen.

Butter in einer Bratpfanne oder im Bräter heiss werden lassen und die Roulade rundum anbraten.

Vorher eine Steinpilzsauce vorbereiten, zum Fleisch dazugiessen und bei mittlerer Hitze (150°C) im Ofen mit geschlossenem Deckel 90 Minuten schmoren lassen.



Caramel-Parfait mit Passionsfruchtsauce

Für 6 Personen

Parfait:

150 g Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Vanilleschote
2½ dl Doppelrahm
3 dl Rahm
 Passionsfruchtsauce:
10 Passionsfrüchte
1 Orange
50 g Zucker

➊ Für die Glace den Zucker in eine weite Pfanne geben. Den Zitronensaft beifügen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, dann quer in 3 Stücke schneiden. Auf den Zucker legen. Den Zucker bei mittlerer Hitze langsam zu braunem Caramel schmelzen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Doppelrahm dazugeben. Dann den Caramel bei kleiner Hitze unter Rühren auflösen. In eine Schüssel gießen und die Creme erkalten lassen.

➋ Eine Terrinen- oder kleine Cakeform mit Klarsichtfolie auslegen; am besten geht dies, wenn man die Folie auf einer Seite mit warmem Wasser benetzt.

➌ Den Rahm steif schlagen. Den Caramel dazugießen und gut unterrühren. Die Parfaitmasse in die vorbereitete Form füllen. Mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

➍ Von den Passionsfrüchten 2 Stück beiseitelegen. Die restlichen 8 Früchte halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch in eine kleine Pfanne schaben.

➎ Den Saft der Orange auspressen und mit dem Zucker zu den Passionsfrüchten in der Pfanne geben. Alles auf kleinem Feuer 10 Minuten kochen lassen. Dann durch ein Sieb in eine kleine Schüssel passieren und auskühlen lassen.

➏ Die beiseitegelegten Passionsfrüchte halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch zur Passionsfruchtsauce schaben.

➐ Die Form mit dem Parfait nur gerade 15 Sekunden in warmes Wasser stellen. Das Parfait auf eine Platte stürzen, die

Klarsichtfolie abziehen und die Glace in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten und mit Passionsfruchtsauce umgießen. Nach Belieben mit Carameltäfelchen und/oder Minze garnieren.

Wenn es weniger/mehr Gäste sind

Für 3 Personen: Zutaten halbieren. Die Zubereitung einer noch kleineren Menge eignet sich nicht.

Für mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend vervielfachen.

Pro Portion 3 g Eiweiß,
 35 g Fett, 39 g Kohlenhydrate;
 495 kKalorien oder 2070 kJoule

Glutenfrei Purinarm