

CHOCLET

Chocheten vom Dienstag 16. Juni 2009
Gruppe B

Leichtes Sommermenü

Apéro: Tintenfisch-Häppchen

Sommersalat mit Bund-Rüebli

Filet-Röllchen am Zitronen-Spiess
Prosecco-Risotto

Halbgefrorenes Erdbeer-Tiramisu

Wein weiss: Saccaia, Vermentino di Sardegna, 2008

Wein rot: Riserva Miolo, Merlot, 2005

Auf gutes Gelingen und en Guete!

Gruppe B: Peter Lüthi, (Peter Lauber), René Mathys und Urs Zünti

Sommersalat mit Bundrüebli

(Mengen für 4 Personen)

1	Bund	junge Bundkarotten
1		Kopfsalat
1	grosse	Schalotte
1	dl	Rahm
1	EL	Butter
1	Bund	glattblättriger Peterli
1	Bund	Radiesli
2	EL	Mandelblättchen
1	dl	Noilly Prat
2	dl	Gemüsebouillon
2	EL	Weissweinessig
2	EL	Rahm
2	EL	Distel- oder Rapsöl

Pfeffer und Salz

Das Kraut der Bundrüebli bis auf ca. 1 cm abschneiden. Rüebli unter fliessendem Wasser bürsten (ev. schälen).

Schalotte fein hacken, Peterliblätter von den Zweigen zupfen, grob hacken.

Radiesli in Stäbchen schneiden.

Mandelblättchen leicht hellbraun rösten.

In einer Pfanne die Butter erwärmen, Schalotten andünsten, Rüebli beifügen und unter Wenden kurz mitdünsten. Noilly Prat und Gemüsebouillon dazu giessen, aufkochen und 5-7 Minuten zugedeckt, nicht zu weich garen. Rüebli herausheben und etwas abkühlen lassen.

2 EL Kochsud, den Essig, das Öl, den Rahm und die Gewürze zu einer Sauce mischen. Den Peterli und die Radiesli untermischen.

Kopfsalat anrichten, die ganzen - noch leicht warmen - Rüebli darauf legen, mit der Sauce nappieren und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Mit Vollkorn oder Olivenbrot servieren.

Filetröllchen am Zitronenspiess

Mengen für 4 Personen

400 gr. Schweinsfilet
12 dünne Scheiben Rohschinken
1 Zitrone Bio, ungespritzt
8 grosse Salbeiblätter
4 Holzspiesse, etwa 15 cm lang
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

½ dl Balsamicoessig
2 dl Kalbsfonds
30 gr. kalte Butter

Schweinsfilet in 12 gleichmässige Medaillons schneiden. Zwischen Klarsichtfolie legen und mit einem Wallholz flach drücken. Die Medaillons mit einer Rohschinkentranche belegen und aufrollen.

Die Zitrone in 8 gleichmässige Schnitze schneiden und diese mit je einem Salbeiblatt umwickeln. Je 3 Filetröllchen und 2 Zitronenschnitze auf einen Holzspieß aufspießen. Nur leicht salzen, etwas kräftiger pfeffern.

Im heissen Olivenöl auf mittlerem Feuer rundum während ca. 10 Minuten braten, zugedeckt an die Wärme stellen.

Für die Sauce überschüssiges Bratöl abgiessen. Restlichen Bratensatz mit Balsamico auflösen und gut zur Hälfte einkochen. Kalbsfonds beifügen und wieder gut zur Hälfte einkochen. Pfanne vom Herd ziehen, kalte Butter flockenweise in die Sauce rühren, damit diese leicht bindet.

Spiesse auf die Teller legen, Sauce über die Spiesse träufeln.

Prosecco-Risotto

Mengen für 4 Personen

200 gr. Reis, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 2 dl Prosecco zum Ablöschen, 5 dl Hühnerbouillon, ½ dl Prosecco und 50 gr. Butter zum Anrichten, 50 gr. frisch geriebener Parmesan, dünn abgeriebene Schale von ¼ Zitrone.

Die gedünsteten Zwiebel und Reiskörner mit 2 dl Prosecco ablöschen, einkochen lassen. Etwa 5 dl Hühnerbouillon nach und nach begeben. Zum fertigen Risotto 50 gr. Butter, Zitronenschale und Parmesan unterziehen. Mit ½ dl Prosecco, Salz und Pfeffer abschmecken.

Halbgefrorenes Erdbeer-Tiramisu

(Mengen für 6 Personen)

Quark-Mascarpone-Masse:

250	gr.	Halbfett oder Magerquark
250	gr.	Mascarpone
1		unbehandelte Orange, wenig abgeriebene Schale, 2 EL Saft
½		Vanillestängel, längsaufgeschnitten, Samen ausgekratzt
2	EL	Zucker
1.8	dl	Rahm, steif geschlagen

Alle Zutaten (ohne den Schlagrahm) so lange rühren, bis die Masse glatt und luftig ist. Den geschlagenen Rahm sorgfältig darunter ziehen, Masse kühl stellen.

Erdbeersauce:

250	gr.	Erdbeeren
1	dl	Orangensaft
1	EL	Zucker
2	EL	Cognac oder Cointreau
150	gr.	Löffelbiscuits

Etwas Kakao zum bestäuben.

Einige Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen, restliche Erdbeeren mit dem Orangensaft, Zucker, und Cointreau pürieren.

Einfüllen in eine rechteckige Form von ca. 2 Litern:

- die Hälfte der Löffelbiscuits auf den Boden verteilen
- die Hälfte der Erdbeersauce darüber träufeln
- die Hälfte der Quarkmasse glatt darüber streichen
- gleicher Vorgang wiederholen

Zugedeckt min. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen, vor dem Servieren 1 Stunde im Tiefkühler anfrieren.

(Tiefgekühlt etwa 1 Monat haltbar, ca. 1 Stunde vor dem Servieren herausnehmen.)