

GROBCHEN LUZERN



Menü

Vom 7. Juli 2009

Apéro

Pizza mit Cime di Rapa

Jogurtsüpli mit Kresse

Salat mit Balsamico-Erdbeeren

***Fischfilet mit Basilikumkruste
Tricolore Reis***

Aprikosensorbet im Blätterteigkörbli

Die Weine:

Rot: ***Malanser Steinadler***

Weiss: ***Château Pierrail 2007***

(weisser Bordeaux)

En Guete wünscht die Gruppe D:

Thomas Blum, Roland Ettlin,
Andreas Faessli und François Giauque

Pizza mit Cime di Rapa

als Apéro-Häppchen

Zutaten

400 g Cime di Rapa, (ersatzweise Broccoli)
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
300 g Pizzateig
etwas Mehl
1 dl Olivenöl
2 Kugeln Mozzarella, insgesamt ca. 300 g
Salz, Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für 4 Personen als Apéro zu einem Glas Wein oder als kleines Essen

- 1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
- 2 Inzwischen den Cime di Rapa waschen, grobe Blätter entfernen und das Gemüse wie Broccoli in Röschen und Stiele teilen. In das kochende Salzwasser geben und etwa 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abschütten und mit eiskaltem Wasser abschrecken.
- 3 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden.
- 4 Den Pizzateig halbieren. Jede Portion sehr dünn auswallen und je auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Teigböden mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Mozzarella mit Küchenpapier gut abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden, grosse Stücke halbieren und auf den Teigböden verteilen. Leicht pfeffern.
- 5 Die erste Pizza im 230 Grad heißen Ofen auf der untersten Rille einschieben und 12–15 Minuten knusprig backen.
- 6 Inzwischen das restliche Olivenöl in eine Bratpfanne oder in einen Wok geben. Schalotte, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Dann den Cime di Rapa beifügen und unter Wenden noch so lange dünsten, bis er gerade eben bissfest ist; nach Belieben 2–3 Esslöffel Wasser beifügen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Die Pizza aus dem Ofen nehmen und die zweite Pizza einschieben. Die erste Pizza mit der Hälfte des Cime di Rapa belegen und sofort servieren.

Tipp: Verwandt mit dem Cime di Rapa ist der Broccoli, der sich ebenfalls für die Zubereitung der Pizza eignet.

Da es sich beim Cime di Rapa um ein Wintergemüse handelt, habe ich bei unserer Juli-Chocheten als Ersatz den Broccoli genommen und diesen noch mit Krautstielen ergänzt (Stengel und Kraut).

kalte Jogurtsuppe mit Kresse

(Für 4 Personen)

Zutaten

500 g Jogurt nature
2 EL Zitronensaft
2 dl Gemüsebouillon, kalt
50 g Kresse
Salz
Pfeffer
Tabasco



Zubereitung

Jogurt, Zitronensaft und Bouillon leicht schaumig rühren.
Kresse hacken und zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Suppe kalt servieren.

Salat mit Balsamico-Erdbeeren

(Für 4 Personen)

Zutaten

4 Esslöffel Apfelmars, oder ein anderer
Balsamicoessig
0.5 Teelöffel Zucker
3 Spritzer Worcestershiresauce
1 Prise Salz
Pfeffer, schwarz, grob gemahlen
500 g Erdbeeren
150 g Schnittsalat
150 g Entenbrust, geräuchert, in Scheiben geschnitten
4 Esslöffel Öl



Zubereitung

- 1 Balsamicoessig, Zucker, Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
- 2 Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit der Marinade mischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Inzwischen den Schnittsalat waschen und gut abtropfen lassen.
- 4 Schnittsalat und Entenbrust dekorativ auf Tellern auslegen. Die Erdbeeren aus der Marinade heben und darauf anrichten.
- 5 Die Erdbeermarinade mit dem Öl zu einer sämigen Sauce rühren. Über den Schnittsalat und die Entenbrust träufeln.

Fisch mit Basilikumkruste

(Für 4 Personen)

Zutaten Basilikumkruste

3 Scheiben Toastbrot
1 Bund Basilikum
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zutaten Fisch

250 g Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Zitrone
100 g Oliven, entsteint, grün oder schwarz (evtl. gemischt)
1 Esslöffel Kapern, gehäuft
4 Knoblauchzehen
9 Esslöffel Olivenöl
1 dl Weisswein, je nach Grösse der Form
700 g Fischfilets, (z.B. Glattbutt, Steinbutt, Flunder, Dorsch)



Zubereitung

- 1 Für die Basilikumkruste das Toastbrot entrinden und klein würfeln. Das Basilikum und die Kräuter auf keinen Fall waschen, sie dürfen beim Mixen nicht feucht sein, sonst wird das Brot zu Mus. Alles im Cutter zu grünen Bröseln mixen. Wer keinen Cutter besitzt, hackt alle Zutaten miteinander mit einem grossen Messer möglichst fein. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Cherrytomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven vierteln. Die Kapern kurz unter warmem Wasser spülen. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
- 3 Eine grosse Gratinform mit 2–3 Esslöffeln Olivenöl ausstreichen. Den Boden mit den Zitronenscheiben belegen, darauf Oliven, Kapern und Knoblauch verteilen. Mit dem Weisswein beträufeln. Die Fischfilets hineinlegen. Die Cherrytomaten darum herum und in den Zwischenräumen verteilen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden.
- 4 Vor dem Backen die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumbrösel über den Fisch streuen. Alles grosszügig (!) mit Olivenöl beträufeln.
- 5 Den Fisch im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen je nach Dicke der Filets 15–20 Minuten backen. Heiss oder lauwarm servieren.

Aprikosensorbet im Blätterteigkörnchen

(Für 4 Personen)

Zutaten

4 Blätterteigkörnchen
Aprikosensorbet
125 g Himbeeren
Ca. 16 Zitronenmelissenblätter
Puderzucker



Zubereitung

Für die Garnitur 8 Himbeeren und 4 Zitronenmelissenblätter auf die Seite stellen. Teller mit Puderzucker bestäuben und mit zwei Himbeeren und einem Zitronenmelissenblatt ausgarnieren und bereit stellen. Restliche Himbeeren zusammen mit den Zitronenmelisseblätter pürieren. Den Boden der Blätterteigkörnchen mit Himbeerpüree füllen. Darauf eine Kugel Aprikosensorbet geben.