Novembermenü, zusammengestellt vom Capitulum

Apéro von Cfr. Marcel Senn

**

Suppe von Cfr. Marcel Niederer

***

Vorspeise Fisch von Cfr. Rolf Moser

****

Hauptgang von Cfr. Hans Rindlisbacher

*****

Dessert von Cfr. Kurt Wiedmaier

Wir wünschen Euch viel Spass beim kochen

„En guete“ beim verköstigen

Und „proscht“ beim Trinken edler Tropfen dazu

Mini-Foccacia mit Rinderfilet

Amuse Bouche für 8 Personen, 16 Stück

Zutaten:

Teig und Belag
300g Mehl (gesiebt)
25g frische Hefe
80ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

280g Lauch

Fleisch:
2 unbehandelte Zitronen
5g frischer Ingwer
2TL Pulbiber (türk. Chili-Gewürz)
3EL Arganenöl (ersatzweise Olivenöl)
80g Rinderfilet
Mehl zum Bearbeiten
Olivenöl zum Bepinseln
Fleur de Sel zum Bestreuen

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken, die Hefe hineinbröseln. 150 ml lauwarmes Wasser und das Öl zugiessen, alles vom Rand her mischen. 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Für den Belag den Lauch putzen, das Weisse und Hellgrüne längs halbieren und sehr fein schneiden. In ein Sieb geben, sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb giessen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Für das Fleisch die Zitronenschale auf einer Haushaltsreibe fein abreiben. Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Zitronenschale, Ingwer, Pulbiber und Öl in einer Schüssel zu einer Paste vermengen. Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden und zwischen Klarsichtfolie leicht plattieren. Jeweils 1 Scheibe Fleisch mit 1 TL Paste bestreichen und mit 1 weiteren Scheibe Fleisch bedecken. Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Zugedeckt 1 Stunde kalt stellen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und mit einem Rollholz dünn ausrollen (50x25 cm). Mit einem runden Ausstecher (8 cm Ø) 18 Teigkreise ausstechen. Mit einer Gabel leicht einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 4 Minuten backen. Focaccie heraus- nehmen, mit etwas Öl bepinseln und leicht salzen. Lauch salzen und pfeffern. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Focaccie mit etwas Lauch und Fleischstreifen belegen und sofort servieren.

Cfr. Marcel Niederer, Jet Chuchi, Kloten

Rosmarinsüppchen mit Hühnerspiess

Zutaten für 8 Personen

2 Schalotten	
2 EL Butter	Die Schalotten sehr fein würfeln und in der heißen Butter sachte anbraten.
250 g weiße Champignons	Die Champignons putzen und in Würfel schneiden, beifügen und mitbraten.
8 Zweig Rosmarin	Vom Rosmarin die unteren Nadeln abstreifen, nur oben etwas Grün stehen lassen. Die Stängel werden dann für die Spieße verwendet. Die Rosmarinnadeln ebenfalls anbraten.
600 ml Geflügelfond	
250 ml Sahne	Mit dem Geflügelfond aufgießen und aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und abseits eine Stunde mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Danach das Gemüse durch ein Sieb abgießen (nicht ausdrücken, nicht pürieren!).
Salz und Pfeffer aus der Mühle, Zucker	Die Sahne in die Suppe geben und erneut aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2 Hühnerbrüste, ohne Haut und Knochen	Die Hühnerbrustfilets in gleichmäßige Würfel schneiden und auf die Rosmarin-Spieße stecken.
Butterschmalz	Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz braten.
Honig	In 8 kleine Gläser je einen Klecks Honig auf den Boden geben und mit der heißen Suppe aufgießen. Die Spieße über den Glasrand legen und sofort servieren.

Die Suppe kann bereits am Vortag komplett fertig gemacht werden und zum Servieren nur erhitzt werden. Die Spieße können am gleichen Tag aufgesteckt werden und kurz vorher gebraten werden.

Quelle: chefkoch.de

Saiblingfilet auf Spinat mit Champignon / Cfr. Rolf Moser, Freiherrenküche

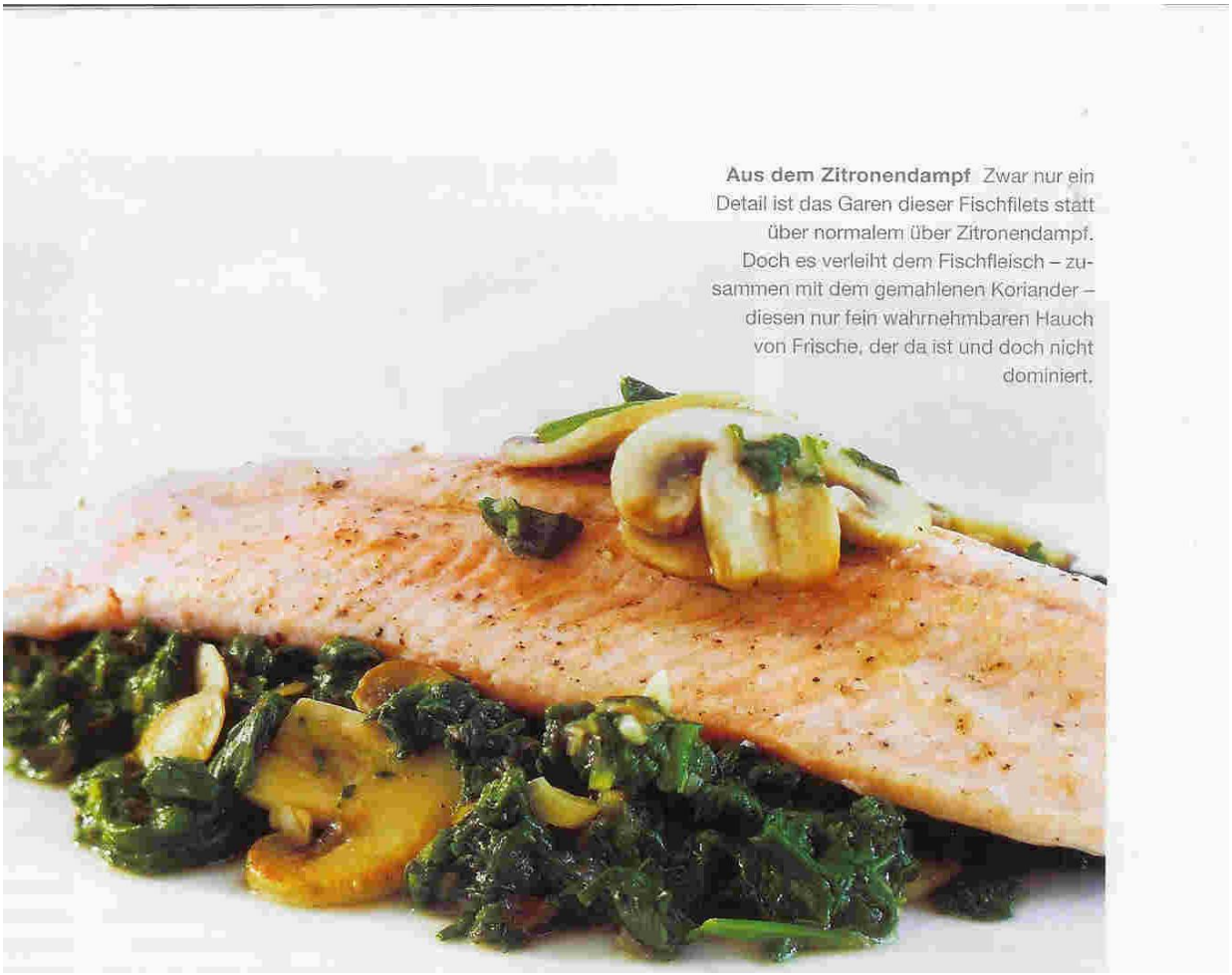
FÜR 4 PERSONEN

600 g frischer Spinat
300 g Champignons
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Saft von 1 Zitrone
1 dl Wasser
500–600 g Saiblingfilets
einige Umdrehungen frisch gemahlener Koriander oder etwas Korianderpulver

1 Den ▸ **Spinat** gründlich waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben und nur so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist. In ein Sieb abschütten, gut ausdrücken und grob hacken.
2 Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
3 In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin hellgelb dünsten. Die Hitze höher stellen, die Champignons beifügen und 2–3 Minuten mitdünsten. Zuletzt den Spinat dazugeben und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.
4 Zitronensaft und Wasser in eine Pfanne geben. Die Saiblingfilets mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. In einen leicht gefetteten Siebeinsatz legen und zugedeckt über dem Zitronendampf 4–5 Minuten gar ziehen lassen. Den Spinat anrichten und die Saiblingsfilets darauf legen. Sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt
2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch zum Dämpfen die rezeptierte Flüssigkeit verwenden.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch zum Dämpfen die rezeptierte Flüssigkeit verwenden.

Pro Portion ca. 28 g Eiweiss, 6 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 205 kKalorien oder 858 kJoule



Aus dem Zitronendampf Zwar nur ein Detail ist das Garen dieser Fischfilets statt über normalem über Zitronendampf. Doch es verleiht dem Fischfleisch – zusammen mit dem gemahlenen Koriander – diesen nur fein wahrnehmbaren Hauch von Frische, der da ist und doch nicht dominiert.

Quelle: Wildeisen, Jahrgang unbekannt….

Hähnchen in Riesling

2 Hähnchen	Die Hähnchen zerteilen,
50g Butter	in Butter und Öl im Bräter von allen Seiten scharf anbraten,
3 EL Olivenöl	mit Salz und Peffer bestreuen,
Salz und Pfeffer	aus der Pfanne nehmen.
3 Karotten	Karotten in Streifen schneiden,
3 Schalotten	Schalotten fein hacken,
2 Knoblauchzehen	Knoblauchzehen fein hacken,

	im restlichen Fett anbräunen, Hähnchenstücke dazu geben,
Mehl	mit Mehl bestäuben, 5 Minuten bei grosser Hitze braten.
3 EL Cognac	Den Cognac darüber giessen und anzünden warten bis die Falmen erloschen sind.
½ Fl Riesling	Den Rieesling,
3 dl Hühnerbouillon	die Hühnerbouillon und
2 Lorbeerblätter	die Gewürze hinzu geben.
1 EL Thymian	Das Ganze 20 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen.
1 EL Petersilie	
1 EL zerstossene Pfefferkörner	
wenig Muskatnuss	
	Die Hähnchenstücke herausnehmen und warmstellen, die Sauce noch etwas einkochen lassen und durch ein Sieb streichen.
3 dl Rahm	Den Rahm zur Sauce geben,
2 Eigelb	die Eigelb schlagen, etwas von der Sauce hinzufügen und unter ständigem Rühren zur restlichen Sauce hinzu geben.
Zitronensaft	Die Sauce mit Zitronensaft abschmecken und über die Hähnchenstücke giessen.
Beilage	Dazu Butterteigwaren reichen, z.B. Makkaroni, Penne Lisce, Penne Rigate, etc.
Weinemfehlung	Einen guten Elsässer Riesling kredenzen.
Weitere Informationen	Cfr. Vorname, Name, Chuchi, Telefon Email

Confrérie de la Marmite
Frömdi-Fötzel-Chuchi
Zürich

Schwarzwälder Creme-Schnitte

für 4 Personen

120 g Zucker

5 Eigelbe

50 g Kakaopulver

70 g Mehl

5 Eiweiss

50 g Kirschkonfitüre

100 g Rahm

Mark von ¼ Vanilleschote

150 g Zartbitterkovertüre

3 Blatt eingeweichte Gelatine

Kirschwasser

3 Eiweiss

30 g Zucker

100 g Marzipanrohmasse

50 g Puderzucker

40 g Mehl

3 Eiweiss

150 g Rahm

32 grosse Kirschen

Einige Schokoraspel

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für den Teig Zucker und Eigelbe schaumig schlagen, dann Kakao und Mehl unterrühren. Die Eiweiss steif schlagen und unter die Masse heben. Den Teig auf einer Silikon-Backmatte

1 cm hoch verteilen und auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Rechtecke (ca. 10 x 4 cm) schneiden, diese gleichmässig mit der Kirchkonfitüre bestreichen.

Für die Creme Sahne und Vanillemark aufkochen, die grob gehackte Kuvertüre darin schmelzen. Gelatine ausdrücken, in der heissen Sahne auflösen und etwas abkühlen lassen. Das Kirchwasser zugiessen. Eiweiss steif schlagen und dabei den Zucker einrieseln lassen.

Eischnee unter die Sahne heben und die Masse ca. 3 cm hoch in eine Form (25 x 12 cm) giessen und 3 Stunden kühl stellen.

Alle Zutaten für die Hippen zu einem glatten Teig verkneten, eine Schablone von 20 x 1 cm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, den Teig mit einer Palette darauf streichen und die Schablone vorsichtig abnehmen-diesen Vorgang dreimal wiederholen. Auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen. Anschliessend die Hippen im warmen Zustand zu Kreisen formen und erkalten lassen*.

*Tipp: Die Teigmenge für die Hippen ist grösser als für dieses Rezept benötigt. Den restlichen Teig können Sie problemlos einfrieren. Sie können natürlich auch mehrere Hippen auf einmal backen, lassen Sie dabei aber ca. 2 cm Platz zwischen ihnen. Sie können auch etwas braunen Hippenteig in eine Papiertüte füllen und ein Muster auf den weissen Hippenring spritzen.

**Tipp: Tauchen Sie das Messer vor dem Schneiden der Creme für 5 Sekunden in kochend heisses Wasser, um ein reissen der Creme zu verhindern.

Anrichten: Schneiden** Sie die Creme auf die grösse der Teigschnitten zu und setzen Sie sie auf die Konfitüre. Nun Rahmtupfer auf die Creme spritzen und die Kirschen draufsetzen. Hippenring um die Schnitte anrichten und mit Schokoraspel bestreuen.

Ein Genuss der Extraklasse!