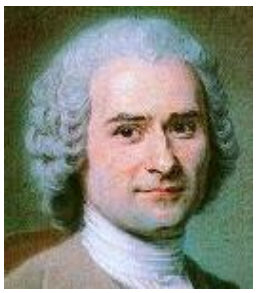

Jean-Jacques Rousseau Chuchi Biel

Chochete vom Montag, 8. Juni 2015
****

Tageschef: Walter Stocker
Schatten: Stephan Aeschlimann

Apéro:	Sbrinz-Curry-Muffins
Entrée 1:	Kalte Erbsensuppe
Entrée 2:	Lachs-Avocado-Tartar auf Blattsalat
Hauptgang:	Ofenspargel mit Kabeljaufilet und Zitrusbuttersauce
Dessert:	Süsser Quarkflan mit Erdbeersauce

Sbrinz-Curry-Muffins

Zutaten

für ca. 24 Stück

24 Papierförmchen für Mini-Muffins
50 g Dörrtomaten in Öl eingelegt; abgetropft gewogen
2 Zweige Basilikum
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Currypulver
1 Ei
1 Eigelb
1 dl Milch
1 EL Rapsöl
50 g Sbrinz gerieben, AOC
2 EL Sbrinz gerieben,

Zubereitung

Ein Mini-Muffinsblech mit Papierkapseln auslegen.

Die Dörrtomaten fein hacken. Das Basilikum in feine Streifen schneiden.
Das Mehl mit dem Backpulver und dem Currypulver mischen und in eine Schüssel sieben. Ei, Eigelb, Milch, Rapsöl und Sbrinz mischen. Die Ei-Käse-Mischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt die Dörrtomaten und das Basilikum untermischen.

Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und mit dem Sbrinz bestreuen.
Die Muffins im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille knapp 10 Minuten backen.

****

Kalte Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel klein
1 TL Rapsöl
200 g Erbsen ausgelöst frisch; ersatzweise tiefgekühlt
1 dl Gemüsebouillon (1)
1 Salatgurke
5 dl Gemüsebouillon kalt, (2)
3 Zweige Petersilie glattblättrig
1 Zweig Minze
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zum Fertigstellen
100 g Feta
1 unbehandelte Zitrone
1 EL Rapsöl
0.5 Granny Smith-Apfel

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer Pfanne die Zwiebel in Rapsöl glasig andünsten. Die Erbsen beifügen und mit der Bouillon (1) ablöschen. Zugedeckt 2–3 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Gurke in grobe Stücke schneiden und in einen hohen Becher geben.

Die Erbsen mitsamt Flüssigkeit und der kalten Bouillon (2) zur Gurke geben. Petersilie und Minze dazu zupfen und alles zu einer feinen Gemüsesuppe pürieren. Besser als der Stabmixer ist dazu übrigens ein Standmixer geeignet, da er auch die Erbsenhaut fein püriert. Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und kalt stellen.

Zum Fertigstellen den Feta würfeln. Die Zitronenschale fein abreiben und 1 Esslöffel Saft auspressen. Die Schale, den Saft und das Rapsöl mit dem Feta mischen.
Den Apfel mitsamt Schale in feine Würfelchen schneiden und zum Feta geben.

Zum Servieren die Suppe in vorgekühlten Schalen oder Gläsern anrichten und die Feta-Apfelmischung darüber verteilen.

****

Lachs-Avocado-Tartar auf Blattsalat

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

1 kleiner Romanasalat (Lattich)
2 Stiehle Zitronenverveine
1 TL Ahornsirup
1.5 dl Olivenöl
400g Lachsfilet (ohne Haut)
4 EL Schnittlauch in Röllchen geschnitten
1 Zitrone Saft
Fleur de sel, Pfeffer aus der Mühle
2 Avocados
1 Msp Wasabi Paste

4 kl. Salatblätter
1 Pinzette

Zubereitung

Den Romanasalat waschen und putzen. Das Salatherz für den Tatar beiseitelegen. Die restlichen Salatblätter im Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und mit den Blätter der Zitronenvervein, dem Ahornsirup und 1dl Olivenöl fein pürieren. Je nach Konsistenz etwas Wasser beifügen.

Den Lachs mit kaltem Wasser waschen, entgräten (Pinzette), in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schnittlauchröllchen, 2 EL Olivenöl und 1 – 2 EL Zitronensaft untermischen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Das Salatherz in feine Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, die Kernen entfernen und schälen. Vier dünne Schnitze für die Dekoration schneiden. Die restlichen Avocados klein würfeln. Die Salatstreifen und die Avocado Würfel mit Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die kleinen Salatblätter waschen, trocken schütteln Teller damit auslegen.
Einen Metallring auf das Salatblatt aufsetzen und nacheinander Salatstreifen, Lachstatar und Avocado Würfel in den Ring schichten. Leicht anpressen und den Ring entfernen
Die Vinaigrette mit Fleur de Sel, Wasabi Paste und dem restlichen Zitronensaft abschmecken und den Lachstatar damit beträufeln. Je einen Avovadostreifen zur Dekoration auf das Tatar legen.

****

Ofenspargel mit Kabeljaufilet und Zitrusbuttersauce

Für 4 Personen

Zutaten

11/2 kg Weisser Spargel
4 EL Butter
Meersalz
Etwas Puderzucker

2 grosse Orangen unbehandelt
3 grosse Zitronen unbehandelt
150 g weiche Butter
Meersalz

2 Schalotten
8 dl Fischfond
2 dl Weisswein
1 dl Noilly Prat
1 TL Weisse Pfefferkörner, Meersalz
2 EL Butter
4 Kabeljaufilets a ca. 150 – 200g

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen
Den Spargel rüsten und in ein tiefes Backblech legen. Die Butter in Flöckchen darüber geben. Mit etwas Salz und Puderzucker bestreuen und das Backblech fest mit Alufolie verschliessen und den Spargel auf der untersten Schiene etwa 40 Minuten garen.

Für die Zitrussauce die Orangen und Zitronen waschen und trocken reiben. Je ½ TL Schale fein abreiben. Die Orangen und Zitronen halbieren und auspressen.
300ml Orangensaft und 150ml Zitronensaft in einem Topf auf ca. 4EL einkochen.

Für den Fisch die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden und zusammen mit Fischfond, Wein, Noilly Prat, Pfefferkörner, Salz und Butter in einen weiten Topf geben und aufkochen. Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. In den Sud legen.
Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch zugedeckt etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Den eingedickten Zitrussaft vom Herd nehmen und Butter mit dem Schneebesen portionenweise unterziehen. Die Orangen- und Zitronenschale beifügen und mit Salz abschmecken.

Den Spargel aus dem Ofen nehmen, mit dem Kabeljau und der Zitrusbuttersauce auf vorgewärmte Teller anrichten und nach Belieben mit Zitruszesten garnieren.

Dazu passen neue Kartoffeln.

Süsser Quarkflan mit Erdbeersauce

Für 4 Personen

Zutaten

0.5 Orange
2 Eier
250 g Magerquark
2 Esslöffel Rahm
60 g Zucker(1)
1 Päckchen Vanillezucker Bourbon
1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Raz-el-Hanut (marokkanische Gewürzmischung)
300 g Erdbeeren
40 g Zucker(2)

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft /Heissluft nicht empfehlenswert). 4 ofenfeste Förmchen oder Tassen von mindes-tens 2 dl Inhalt mit etwas Butter ausstreichen. Gut 1 Liter Wasser aufkochen.

Die Schale der Orange fein abreiben, den Saft auspressen und beiseite stellen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Quark, dem Rahm, der ersten Portion Zucker (1), dem Vanillezucker, dem Pfeffer, dem Ras-el-Hanout und der Orangenschale gründlich verrühren. Die Eiweisse steif schlagen und unterheben.

Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen. Die Förmchen in eine ofenfeste Form stellen und mit so viel kochendem Wasser umgiessen, dass sie etwa zur Hälfte im Wasserbad stehen.

Die Quarkflans im 150 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 40 Minuten backen, bis sie stichfest sind.

Inzwischen die Erdbeeren rüsten, waschen und würfeln. Zusammen mit dem Orangensaft und der zweiten Portion Zucker (2) fein pürieren.

Die Flans aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
Die Flans dem Rand entlang leicht lösen und auf Teller stürzen. Das Erdbeerpüree rundherum anrichten und die Flans servieren.

****