

SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

300. Chochete vom 10.09.2019
mit Peter Kempf und Hans Peter Giger

GESUNDE ERNÄHRUNG MIT QUALITÄTSANSPRUCH



Siehe den ältesten Olivenbaum, er wird auf 3'000 bis 5'000 Jahr geschätzt und steht in Ano Vouves auf der Insel Kreta.

Er ist von der Sorte Tsounati und stellt ein beeindruckendes Naturdenkmal dar.

Der Baum trägt immer noch regelmäßig Oliven und seine Zweige werden gerne als besondere Siegerkränze bei sportlichen Großereignissen genommen, so z.B. bei den Olympischen Sommerspielen 2004 in Athen.

MENÜ

Apéro

Knäckebrot mit Quark
und Saison-Fruchtkomott

Suppe

Karotten Apfel Suppe mit Gorgonzola,
Quarktipp mit Stangensellerie

Vorspeise

Spinat-Fisch-Linsencurry

Hauptgang

Mediterrane falsches Kalbsfilet
mit Orangenranden

Dessert

Spätsommerfrüchte-Trifle
mit Erdbeercoulis
Kaffee mit Cantucci Biskuit

WEINE

Weisswein

Räuschling 2018, Kellermeisters Selektion
Staatskellerei Zürich

Roséwein

Staatschreiber Blauburgunder Rosé 2018
(Pinot Noir) Staatskellerei Zürich

Weisswein

Pankraz 2018 Sauvignon Blanc
Staatskellerei Zürich

Rotwein

Staatschreiber Blauburgunder 2017
(Pinot Noir) Staatskellerei Zürich

Süsswein

Dulcesco (Edler Cuvée) Graubünden 2017
Pinot Gris, Riesling-Sylvaner, Chardonnay,
Sauvignon Blanc

KNÄCKEBROT MIT QUARK UND SAISON-FRUCHTKOMPOTT

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 10 Min.

Ruhezeit: 60 Min.

Anrichtezeit: 5 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

8 Stk.	Knäckebrot
100 g	Magerquark
450 g	Zwetschgen
30 g	Haselnüsse
20 g	Honig
20 g	Rohrzucker
1 Stk.	Vanillestange
1 Stk.	Nelke
3 Blatt	Gelatine



ZUBEREITUNG

- Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.
- Gelatine Blätter in kaltem Wasser 5 Min. quellen lassen. Die aufgequollenen Blätter herausnehmen und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze oder im Wasserbad auflösen.
- 2/3 der Zwetschgen in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne kurz aufkochen, den Honig, Rohrzucker und die aufgelöste Gelatine begeben, nur nach Bedarf Wasser zu giessen, Vanillestange und Nelke in einem Teebeutel hineinlegen und 5 Min. köcheln lassen, so dass die Zwetschen weich/bissfest sind. Teebeutel und Vanillestange aus der Masse nehmen, eventuell zu viel Flüssigkeit abgiessen.
- In einem geeigneten Gefäss abkühlen lassen und im Kühlschrank kaltstellen.
- Die restlichen halbierten Zwetschgen in Viertelstücke längsschneiden und bei Seite stellen.
- Haselnüsse zerhacken/zerklopfen und kurz in einer Bratpfanne rösten.
- Knäckebrot Scheiben Portionenweise (das Knäckebrot muss knusprig bleiben) mit Magerquark bestreichen. Die bestrichenen Knäckebrot Scheiben mit Zwetschenkompott und ca. 4 Viertelstücke Zwetschen belegen. Mit Haselnüssen dekorativ bestreuen und sofort/fortlaufend servieren.

KAROTTEN-APFEL-SUPPE MIT GORGONZOLA MIT QUARK-DIP UND STANGENSELLERIE

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

2 EL	Olivenöl
2 Stk.	Zwiebeln, klein
400 g	Karotten
3 Stk.	Apfel rot, gross
5 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Halbrahm
1 Stk.	Zitrone
1 Stk.	Orange
80 g	Gorgonzola
30 g	Baumnüsse
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Quark Dip

400 g	Magerquark
3 TL	Senf
3 TL	Apfelessig
3 EL	Kräuter, z.B. Grünzeug Stangensellerie, Maggikraut, Schnittlauch und Peterli
1 Stk.	Stangensellerie, klein
	Salz und Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG SUPPE

- Die Suppenteller im Backofen vorwärmen.
- Zwiebeln rüsten und fein hacken. Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Bei einem Apfel je 4 Backenstücke mit Schale abschneiden und zur Dekoration beiseitelegen. Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden, vorgängig den Apfelkern entfernen.
- In einer kleinen Pfanne 5 dl Wasser mit Gemüsebouillon aufkochen beiseitestellen.
- Die Zitrone halbieren, auspressen und 4 EL Saft bereitstellen.
- Von der Orange 4 Rondellen Schale (Durchmesser ca. 4 cm) abschneiden und die Orange zur Weiterverarbeitung im Hauptgang verwenden.
- In einer grossen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln glasig andünsten, die Karotten und Apfel Würfel sowie die Bouillon dazugeben und aufkochen, dann die Hitze Reduzieren und 10 Min. köcheln lassen bis die Karotten gar sind. Die Pfanne mit dem Gemüse vom Herd ziehen und mit dem Stabmixer pürieren, Halbrahm und den bereit gestellten Zitronensaft begeben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.



ZUBEREITUNG QUARK-DIP

- Während dem köcheln der Suppe den Magerquark, Senf, Essig und die Kräuter in einer Schüssel gut vermengen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Vom Stangensellerie vier Stängel, von ca. 10 cm Länge schneiden mit 4 Stück Grünzeug-Spitzen bei Seite legen.
- Die Quarkmasse in 4 Schälchen abfüllen, mit je einem Selleriestängel und Grünzeug-Spitzen dekorieren. Die Selleriestängel sind zum Essen und Dippen sehr gut.

ANRICHTEN DER SUPPE MIT DEM QUARK-DIP

- Baumnüsse zerhacken/zerklopfen und kurz in einer Bratpfanne rösten, in 4 Portionen beiseitestellen.
- In die Apfelbacken mit einem spitzigen Messer ein Knopfloch schneiden und je ein Orangenschale-Flecken einstecken.
- Den Gorgonzola in 4 Portionen aufteilen und zerbröckeln.
- Die heiße Suppe in die vorgewärmten Teller abfüllen. Je eine Portion Gorgonzola mit den bereitgestellten Baumnüssen in der Suppe verteilen und je eine Apfelbacke mit der eingesteckten Orangenschale als Dekoration an den Tellerrand in die Suppe legen, sofort servieren.



SPINAT-LACHS (WILDFANG)-LINSENCURRY

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

Anrichtezeit: 5 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge	Zutaten
2 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
8 Stk.	Öltomaten
4 Stk.	Oliven
400 g	Blattspinat, frisch
1 Dose	Pelati gehakt (400 g)
60 g	Linsen, gelb
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Curry, mild
1 dl	Saucenhalbrahm
400 g	Wildfanglachs
20 g	Cashews



ZUBEREITUNG

- Die Teller im Backofen vorwärmen.
- Die Linsen mit 3 dl Wasser in einer kleinen Pfanne knapp weichkochen.
- Cashews grob hacken/zerklopfen und in einer Bratpfanne ohne Fett, nicht zu heiss, einige Min. anrösten, abkühlen lassen.
- Spinat waschen, entstielen, gut abtrocknen (Geschirrtuch/Salatschwinger).
- Zwiebel und Knoblauchzehe rüsten, fein hacken. Öltomaten in feine Streifen schneiden und Oliven vierteln.
- Olivenöl in einer grossen Pfanne erwärmen, die Zwiebeln, Knoblauch, Öltomaten und Oliven glasig anbraten. Blattspinat schrittweise begeben und kurz zusammenfallen lassen.
- Tomaten aus der Dose (ohne Saft) sowie die gekochten Linsen begeben. Mit Currypulver würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige Min. köcheln lassen. Saucenhalbrahm vorsichtig unterrühren.
- Lachs salzen, pfeffern und auf das Gemüse setzen. Zugedeckt max. ca. 4 Min. garen bis die Fischfilets knapp durch sind. (Fisch muss innen flockig sein)
- Spinat-Fisch-Curry auf den vorgewärmten Tellern anrichten mit Cashews bestreut servieren.

MEDITERRANE FALSCHES FILET (SOUS-VIDE) MIT ORANGENRANDEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.
Koch-/Backzeit: 90 Min.
Anrichtezeit: 5 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

600 g	falsches Filet vom Kalb
5 L	Wasser
4 Stk.	Dörrtomaten, aus dem Öl
8 Stk.	Oliven
7 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Maggikraut
20 g	Butter
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Orangeranden

3 Stk.	Orangen, gross
400 g	Randen, gekocht
2 Zweige	Rosmarin
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Öltomaten in feine Streifen schneiden, Oliven vierteln und 1 EL Kräuter fein hacken. Das Fleisch mit den Öltomaten, Oliven, Kräutern, Butter und 2 Zweigen Rosmarin in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.
- Wasser in einer hohen Pfanne mit dem Sous-Vide-Garer «Profi» auf 61° erwärmen. Vakuumbbeutel begeben. – Garzeit: 90 Min.
- Fleisch, Tomaten, Oliven und Rossmarin aus dem Beutel nehmen, Saft auffangen und Fleisch trocken tupfen. Öl in einer Bartpfanne heiss werden lassen. Fleisch salzen rundum ca. 4 Min. braten. Am Schluss die Zutaten kurz mitbraten, mit dem aufgefangenen Fleischsaft ablöschen.

Orangeranden

- Zwischenzeitlich die 4 Orangen mit einem scharfen Messer filetieren, Saft auffangen. Von einer Orange die Filets beiseitestellen
- Die gekochten Randen dünn schälen und grob (Rösti Raffel) direkt in eine Pfanne reiben, Rosmarinzweige, Salz und Pfeffer dazugeben zusammen mit den Orangeranden und dem Saft aufkochen, max. 5 Min. köcheln lassen (bissfest), Rosmarin entfernen.
- Das Fleisch mit den Orangeranden auf den vorgewärmten Tellern mit 2 bis 3 Orangeranden anrichten.



SPÄTSOMMERFRÜCHTE-TRIFLE MIT ERDBEERCOULIS

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 45 Min.
Koch-/Backzeit: 15 Min.
Ruhezeit: 60 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

250 g	Erdbeeren
2 Blatt	Gelatine
10 g	Rohrzucker
1 EL	Grand Marnier
300 g	Naturjogurt
1 Bund	Pfefferminze
3 Blatt	Gelatine
1 Pack	Vanillezucker (hell)
30 g	Puderzucker
2 dl	Vollrahm
8 Stk.	Cantucci Biskuit
1 Stk.	Kiwi
¼ Stk.	Ananas (100 g) oder Saisonfrüchte nach Wahl



ZUBEREITUNG

Erdbeercoulis

- Erdbeeren waschen, rüsten davon 150 g zerstückeln sowie 100 g halbieren oder vierteln und beiseitestellen.
- 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser 5 min quellen lassen. Die aufgequollenen Blätter herausnehmen und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze oder im warmen Wasserbad auflösen.
- Die 150 g zerstückelten Erdbeeren, mit dem Rohrzucker in einer kleinen Pfanne kurz aufkochen. Die aufgelöste Gelatine mit dem Grand Marnier mitköcheln danach kaltstellen.
- Die kaltgestellte Erdbeermasse durch ein dicht gewebtes Baumwoll-Materialtuch in einen kleinen Massbecher pressen.

Jogurthcrème

- ½ Bund Pfefferminze fein hacken.
- 3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser 5 min quellen lassen. Die aufgequollenen Blätter herausnehmen und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze oder im warmen Wasserbad auflösen.
- Naturjogurt, aufgelöste Gelatine, Puder- und Vanillezucker mit der fein gehackten Pfefferminze in einer Schale sehr gut verrühren.
- Den Vollrahm steif schlagen und sorgfältig in die Crème-Masse unterziehen.

- Die Kiwi schälen und mit dem $\frac{1}{4}$ Ananas klein zerstückeln.
- Die 8 Cantucci Biskuit dritteln oder vierteln.

ANRICHTEN:

- Die Zutaten in vier Gläser schichtweise wie folgt auffüllen:
- Den Glasboden mit einer Schicht Jogurthcrème aus dem Spritzsack abdecken.
- $\frac{1}{3}$ Biskuit auf die Crème legen mit $\frac{1}{3}$ Erdbeercoulis überdecken.
- $\frac{1}{3}$ der zerkleinerten Früchte inkl. dem Anteil Erdbeeren erneut überdecken.
- Das ganze zweimal wiederholen, die Gläser bis max. $\frac{3}{4}$ füllen. Als Abschluss auf die Crème 2-3 Erdbeerstücke legen und mit 1-2 Pfefferminzen-Blätter dekorieren. Umgehend bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.