

# SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

326. Chochete vom 11.06.2023  
mit Christoph Flückiger und Patrick Mandlehr

## SOMMERKÜCHE BALEAREN



### MENÜ

#### Apéro

Aioli, Oliven und Pa amb oli.

#### Suppe

Gazpacho

#### Hauptgang

Paella Ciega mit Gambas

#### Dessert

Zitronentörtchen

### WEINE

#### Weiss

##### Ribas blanco 2021

Traubensorte: Prennal Blanc

Produzent: Bodegas Ribas

Herkunft: Mallorca

#### Rotwein

##### Ribas Negre 2019

Traubensorte: Mantonegro, Syrah,  
Cabernet Sauvignon, Merlot

Produzent: Bodegas Ribas

Herkunft: Mallorca

#### Dessert/Rotwein

##### Moscato d'Asti Barisé

Traubensorte Moscato bianco

Produzent Cascina Barisé / Franco Penna

Herkunft Italien, Piemont

#### Limoni Limoncino del Ticino

Produzent: Brivio, Gialdi

Herkunft: Schweiz, Tessin

# AIOLI, OLIVEN UND PA AMB OLI

## INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.  
Koch-/Backzeit: 10 Min.

## ZUTATEN

(für 4-6 Personen)

### Menge Zutaten für Aioli

- 3-4 Knoblauchzehen
- 200 ml Olivenöl
- 1 Eigelb, Salz, Senf und Zitronensaft  
je nach Geschmack

### Menge Zutaten für Paa Amp Oli

- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl auf Brot verteilen
- 1 Tomaten



## ZUBEREITUNG

Aioli: Grundlegend gibt zwei Rezeptvarianten einer klassischen Aioli. In der einen Variante wird die Aioli ohne Ei und dafür mit Milch hergestellt und Sonnenblumenöl, die andere basiert klassisch auf einer Ei Basis bei welcher auch Olivenöl verwendet werden kann. In diesem Rezept verwenden wir die Ei Variante, weil sie uns einfach besser schmeckt. Von der Konsistenz her gibt es jedoch keinen merklichen Unterschied. Wenn du dir die spanische Knoblauchsauce ohne Ei zubereiten möchtest, verwendest du einfach anstatt einem Ei, 100ml Vollmilch. Also eine Milch mit vollem Fettgehalt. Zu Beginn fügst du das Ei, nach Wunsch etwas Senf, Salz und der zerkleinerte Knoblauch in ein hohes Behältnis. Mit dem Stabmixer bei hoher Geschwindigkeit alles vermengen und langsam Oliven- oder Sonnenblumenöl hinzufügen. Dadurch entsteht ein homogene Masse, welche zum Schluss mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden kann.

Pa Amp Oli: Zuerst schneidest Du ein paar Scheiben von dem Bauernbrot oder Weissbrot ab. Das Brot kann gern schon ein paar Tage alt sein, denn durch das Rösten wird es ja sowieso knusprig. Röste es nun von beiden Seiten in einer Pfanne oder im Backofen bei 220 Grad Celsius (Grillfunktion) kräftig an. Aber es soll natürlich nicht zu dunkel werden. Nun halbierst Du eine Knoblauchzehe und reibst mit der Schnittfläche über die raue Oberfläche des gerösteten Brots. Anschliessend halbierst Du eine Tomate und reibst ebenfalls mit der Schnittfläche über das Brot. Zum Abschluss träufelst Du bestes Olivenöl über die Brotscheiben und würzt alles mit etwas Salz oder Flor de Sal. Fertig ist das pa amb olio – was übrigens nichts anderes bedeutet als „Brot mit Öl

# GAZPACHO

## INFORMATION

Zubereitungszeit: 35 Min.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

### Menge Zutaten

- 1 Scheibe Toastbrot
- 30 ml Olivenöl
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Stk. Zwiebel
- 600 Gr. Tomaten
- 1 Stk. Peperoni rot
- 1 Stk. Peperoni gelb
- 1 Stk. Gurke
- 0.5 Stk. Zitrone
- 1 Pr. Zucker
- 250 ml Tomatensaft
- 1.5 TL Salz
- 3 Pr. Pfeffer
- 1 TL Süsser Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Scheibe Toastbrot/Öl für Croûtons



## ZUBEREITUNG

Für die Gazpacho Toastscheibe in Wasser einweichen, gut ausdrücken. Knoblauch und Zwiebel schälen und grob hacken. Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit Knoblauch, Zwiebel und Toastbrot in den Behälter des Mixers geben. Peperoni waschen, entkernen und fein würfeln. Gurke waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Ein Drittel des Gemüses kaltstellen. Restliches Gemüse mit in den Mixtopf geben und alles pürieren. Zitrone auspressen. Den Saft mit den restlichen Zutaten zum Gemüse geben und noch mal pürieren. Gazpacho möglichst lange kaltstellen. Für die Croûtons Toastscheibe in Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten, beiseitestellen. Vor dem Servieren Suppe durchrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und mit restlichem Gemüse sowie Croûtons garnieren.

# PAELLA DE GAMBAS TRADICIONAL

## INFORMATION

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Koch-/Backzeit: 40 Min.

Ruhezeit: 5 Min.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

### Menge Zutaten

- 3 Tomaten
- 2 Briefchen Safranfäden
- 150 Gr. Chorizo
- 1 Stk. Zwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Peperoni rot
- 100 Gr. Grüne Bohnen
- 3 EL Olivenöl
- 700 ML Fisch- oder Gemüsefond (ev. Einfach Wasser)
- 12 Stk. Riesengarnelen ungeschält
- 200 Gr. Paella-Reis
- Meersalz
- 100 Gr. Tiefgekühlte Erbsen
- 250 Gr. Pouletbrustfilets in Stücke
- 250 Gr. Kabeljaufilets in Stücke
- 1 Stk. Zitrone in Scheiben geschnitten



## ZUBEREITUNG

Den Rückenpanzer der Garnelen längs mit der Schere mittig aufschneiden, Garnelenfleisch einritzen und den schwarzen Darm entfernen.

Pouletbrust und Kabeljau Stücke schneiden und salzen. Chorizo pellen und in Stücke oder Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und separat die Garnelen wären ein paar Minuten braten und anschliessen beiseitelegen. Separat und nacheinander Kabeljau, Chorizo und anschliessend das Poulet ebenfalls kurz in der Pfanne anbraten und zur Seite stellen (nicht zu Tode kochen). Es wird immer dieselbe Pfanne verwendet. Die in Stücke von 5 cm geschnittenen Bohnen in der Pfanne blanchieren, gehackte Knoblauch und Zwiebeln, in kleine Stücke geschnittenen Peperoni hinzugeben und mitdünsten. Die geraffelten Tomaten und Erbsen beigeben und mitköcheln. Wasser, Bouillon oder Wasser und Safran beigeben. Reis hinzugeben und für etwa 15 Minuten mitkochen.

Garnelen, Poulet, Kabeljau und Chorizo zur Paella geben und 5 Minuten mitköcheln lassen – die Paella jetzt nicht mehr rühren, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Paella mit Zitronenspalten garniert servieren.

# DESSERT

## INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

### Menge Zutaten Mürbteig

130 g Mehl  
60 g kalte Butter in Stücken  
1 Ei  
30 g Zucker  
½ Prise Salz



## ZUTATEN

(für 4 Personen)

### Menge Zutaten Zitronenfüllung

3 Eier  
100 ml Zitronensaft, frisch gepresst  
50 ml Vollrahm  
75 g Zucker  
½ Prise Salz  
1 Kugel Vanilleglace pro Person

## ZUBEREITUNG

Für den Mürbteig Mehl, Butter in Stücken, 1 Ei, Zucker und etwas Salz in eine Schüssel geben, mit den Händen zu einem glatten Knetteig verarbeiten. Diesen luftdicht verpackt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (24-26cm Durchmesser) oder 4 kleine Backformen einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen. Vorsichtig in die vorbereiteten Tarteformen legen und andrücken, bis die komplette Form inklusive Rand mit dem Teig ausgelegt ist. Risse und Löcher dabei stopfen, Teig, der über den Rand hinausragt mit einem Messer begradigen. Wer mag kneift den Teig am Rand entlang mit dem Daumen und dem Zeigefinger wie mit einer Pinzette ein, so entsteht ein hübscher, gleichmäßiger Wellenrand. Den Teig im vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten mit Backpapier und Trockenerbsen, Linsen oder ähnlichem bedeckt blindbacken. Dann die Erbsen entfernen und 2-3 Minuten weiterbacken, bis der Rand goldbraune Farbe annimmt.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gründlich verquirlen. Zucker, Zitronensaft und Vollrahm zugeben, vorsichtig verquirlen. Dabei sollten möglichst wenig Bläschen entstehen- also wirklich nur kurz von Hand mit dem Schneebesen verquirlen und nicht mit der Küchenmaschine. Je weniger Bläschen desto glatter die Oberfläche nach dem Backen. Die Füllung auf den vorgebackenen Mürbteig geben, weitere 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Dekorieren nach Lust und Laune und mit einer Kugel Vanilleglace servieren.