

SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

332. Chochete vom 6.2.2024
mit Thomas Waser

«EINE KULINARISCHE WINTERREISE»



MENÜ

Apéro

Spinatkuchen

Vorspeise

Süsskartoffel-Suppe
mit Avocado-Salsa

Hauptgang

Entrecôte double
an Pistazien-Gemüse-Sauce

Dessert

Crème brûlée-Tartelettes
mit Früchten

WEINE

Weisswein

Isola Bianca 2022
Vernaccia di San Gimignano DOCG
Teruzzi, Toscana

Weisswein

La Pettegola 2022
Vermentino
Banfi, Toscana

Rotwein

Barrua 2019
Isola dei Nuraghi IGT
Punica, Sardegna

Schaumwein

La Primavera di Barbara
Valdobbiadene Prosecco
Merotto, Veneto

APÉRO-SPINATKUCHEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 50 Min.
Koch-/Backzeit: 30 Min.

Kuchenblech 26-28 cm Ø
Ausstechförmchen von ca. 7 cm Ø
Mehl zum Auswallen
Butter für den Formenrand

ZUTATEN

(für ca. 36 Stück)

Menge Zutaten

Pizzateig

700 g Pizzateig

Füllung

450 g feiner Spinat
1 rote Zwiebel, gehackt
1-2 Knoblauchzehen, gehackt
Butter zum Dämpfen
120 g magere Speckwürfelchen, gehackt
70 g Sbrinz AOP, gerieben
80 g Rahmquark
1 Eiweiss, leicht verquirlt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zum Anstreichen

1 Eigelb, verrührt mit
1 TL Rahm und
½ TL Zucker



ZUBEREITUNG

- **Füllung:**
Spinat in siedendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgiessen, kalt abschrecken, ausdrücken, grob hacken. Zwiebel und Knoblauch in Butter 4-5 Minuten andämpfen, mit Speck, Sbrinz, Quark und Eiweiss zum Spinat geben, würzen.
- **Pizzateig:**
Teig auf wenig Mehl 3 mm dick auswallen. Rondellen ausstechen. Je 1-2 TL Füllung darauf verteilen, zu Halbmonden zusammenklappen, dann nochmals zusammenklappen, so dass eine Art Muschel entsteht. Diese im Kreis von aussen nach innen ins vorbereitete Blech legen. Mit Eigelb bestreichen.
- **Backen:**
Im unteren Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.

SÜSSKARTOFFEL-SUPPE MIT AVOCADO-SALSA

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Koch-/Backzeit: 40 Min.

ZUTATEN

(Suppe für **6** Personen / Salsa an der Choquete für **4** Personen)

Menge Zutaten

Suppe:

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengrosses Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen, gemörsert
- ½ TL Zimt, gemahlen
- 4 Kardamomkapseln, zerdrückt
- 900 g Süsskartoffeln
- 1.5 Lit leichte Gemüsebouillon (oder Kraftfond: siehe Rezept unten)
- 500 ml Kokosmilch
- Salz
- 1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und Saft
- 2 EL Ahornsirup
- Chiliflocken

Salsa:

- 1 Avocado
- ½ Mango
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- ½ Bd Koriander, Blättchen abgezupft
- 1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und Saft
- 1 EL Ahornsirup
- Salz



ZUBEREITUNG

- Für die Suppe die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili entkernen und ebenfalls fein würfeln. Alles in einem großen Topf im Olivenöl anschwitzen. Die Gewürze dazugeben und 5 Minuten mitrösten.
- Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann mit dem Gemüsegond und der Kokosmilch aufgießen, salzen und aufkochen. 20 Minuten köcheln lassen.
- Limettenschale und -saft zur Suppe geben. Die Suppe mit dem Ahornsirup und Chiliflocken abschmecken, dann mixen und durch ein feines Sieb passieren.
- Für die Salsa das Fruchtfleisch der Avocados und der Mango sowie die Frühlingszwiebeln fein würfeln. Die Chili entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Korianderblättchen fein schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel verrühren und mit Limettenschale und -saft sowie dem Ahornsirup und Salz abschmecken.

KRAFTFOND

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Koch-/Backzeit: 80 Min.

Dieser Kraftfond ist eine wertvolle Grundlage für vegetarisches Kochen. Das konzentrierte Aroma von viel frischem Gemüse, Pilzen, Kräutern und Gewürzen gibt Suppen und anderen Gerichten geschmackliche Tiefe.

ZUTATEN

(ergibt ca. 3 Liter)

Menge Zutaten

20 g	getrocknete Shiitakepilze
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
½	daumengrosses Stück Ingwer
2	Rüebli
1 kg	reife Tomaten
1	Stange Staudensellerie
120 g	Champignons
2 EL	Olivenöl
2.5 Lit	Wasser
1 TL	schwarze Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
1 TL	Koriandersamen
2	Gewürznelken
½ TL	Fenchelsamen
1 TL	Meersalz
50 g	getrocknete Tomaten
½ Bd	Petersilie
½ Bd	Basilikum
½	Handvoll Thymianzweige
3 EL	Sojasauce

ZUBEREITUNG

- Die getrockneten Shiitake in 100 ml lauwarmem Wasser 20 Minuten einweichen.
- Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und die Rüebli schälen. Den Knoblauch andrücken, alles restliche Gemüse klein schneiden und in einem großen Topf im Olivenöl anbraten. Nach 8 Minuten die Shiitake mit dem Einweichwasser dazugeben und mit 2.5 Litern Wasser auffüllen.
- Die Gewürze, das Salz und die getrockneten Tomaten dazugeben und 45 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter samt Stielen grob zerpfückt dazugeben. Mit der Sojasauce abschmecken und 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.
- Durch ein feines Sieb passieren und in Gläser abfüllen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

ENTRECÔTE DOUBLE AN PISTAZIEN-GEMÜSE- SAUCE

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 40 Min.

Koch-/Backzeit: 1 bis 1.5 Stunden

Zutaten
(für 4 Personen)

Menge Zutaten

50 g	Lauch
1	Rüebli mittelgross
1	Schalotte
1 EL	Butter
1.5 dl	Kalbsfond (oder leichte Gemüsebouillon)
20 g	Pistazien geschält, grün (für Dekoration)
30 g	Pistazien geschält, grün (für Gemüsesud)
2	Entrecôte double (je 300-350g)
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Bratbutter
0.5 dl	Noilly Prat
1 dl	Weisswein
1 dl	Rahm



ZUBEREITUNG

- Den Lauch waschen, das Rüebli schälen. Beide Gemüse in zündholzgrosse Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.
- In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Lauch, Rüebli und Schalotte darin kurz andünsten. Kalbsfond oder Bouillon dazugießen und das Gemüse 3–4 Minuten knapp weich garen. Den Sud abgiessen und zur weiteren Verwendung beiseitestellen, ebenso das Gemüse.
- 20 g der Pistazien grob hacken und beiseitelegen. Die restlichen Pistazien (30 g) zusammen mit dem Gemüsesud im Cutter oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.
- Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- Die Entrecôtes doubles mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen und die Entrecôtes darin – auch an den Enden – je nach Dicke der Fleischstücke insgesamt 2½–3 Minuten kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1 Stunde (saignant, blutig) bis 1½ Stunden (à point, rosa) nachgaren lassen.
- Den Bratensatz mit dem Noilly Prat und Weisswein auflösen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne umgiessen und zur Hälfte einkochen lassen. Beiseitestellen.

- Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Entrecôtes doubles in aufsteigender Hitze 5 Minuten Temperatur annehmen lassen (ab Umschalten der Ofentemperatur gerechnet!).
- Gleichzeitig den Bratenjus nochmals aufkochen. Den Rahm beifügen und 2–3 Minuten einkochen lassen. Zuletzt das Pistazienpüree und die Gemüsestreifen beifügen und nur noch gut erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Entrecôtes doubles aus dem Ofen nehmen, quer in Tranchen aufschneiden und mit der Pistazien-Gemüse-Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den beiseitegestellten, gehackten Pistazien bestreuen.

Weitere Informationen:

Das «doppelte» Entrecôte mit einem Gewicht von gut 300–400 Gramm hat den Vorteil, dass beim Aufschneiden nicht allzu grosse Fleischscheiben auf dem Teller liegen. Denn im Gegensatz zum normalen Entrecôte wird das Entrecôte double quer aufgeschnitten, was schöne kleine Tranchen ergibt. Für die Sauce können auch gesalzene Pistazienkerne verwendet werden; diese sind in der Regel bei den Grossverteilern beim Apérogebäck zu finden. Die Pistaziensauce passt übrigens auch gut zu Lammrückenfilet: Dieses je nach Dicke auf jeder Seite nur gerade 1–1½ Minuten anbraten, bei 80 Grad 50–60 Minuten nachgaren und am Schluss 5 Minuten in aufsteigender Hitze wieder Temperatur annehmen lassen.

CRÈME BRÛLÉE-TARTELETTES MIT FRÜCHTEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 60 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

Ruhezeit: Teig 30 Min. / Tartelettes 30 Min. kühl stellen

Zutaten

(ergibt 7-8 Tartelettes)

Menge Zutaten

Mürbeteig

200 g Mehl
80 g Zucker
¼ TL Salz
100 g Butter, kalt, in Stücken
1 Ei, verklopft

Bödeli

1 ausgewallter Mürbteig (ca. 32 cm)
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien, fein gehackt

Füllung

2 dl Vollrahm
1 dl Milch
1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten,
Samen ausgekratzt
3 frische Eigelb
30 g Zucker

Anrichten

250 g Erdbeeren, in Schnitzchen
1 Päckli Vanillezucker
2 EL Limettensaft
2 EL grobkörniger Rohrzucker
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt



ZUBEREITUNG

- Mürbeteig:
Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Verklopftes Ei begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
- Bödeli:
Teig auswallen, Pistazien darüberstreuen, mit dem Wallholz darüberwallen. 6-7 Rondellen von je ca. 12 cm Ø ausstechen, in die Förmchen (ca. 10 cm Ø) geben, mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 15 Min. kühl stellen.

- **Füllung:**
Rahm, Milch und Vanillesamen in einer Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Eigelbe und Zucker mit den Schwingbesen des Mixers ca. 2 Min. schaumig rühren. Milch sorgfältig darunterühren.
- Füllung in die Teigbödeli giessen.
- **Backen:**
Ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auskühlen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
- **Anrichten:**
Erdbeeren, Vanillezucker und Limettensaft mischen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Zucker auf den Tartelettes verteilen, mit der Flamme des Bunsenbrenners caramolisieren. Erdbeeren und Pistazien darauf verteilen.