

SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

336. Chochete vom 11.06.2024
mit Andi Görög

FRÜHSOMMER MENÜ



MENÜ

Apéro

Zuchetti-Spinat-Frittata
Thailändischer Rindfleischsalat auf Gurke

Vorspeise 1

Quinoa-Salat mit gebratenen Gurken

Vorspeise

Gnocchi mit Erbsen und Minze by Dominik
Hartmann

Hauptgang

Filet Stroganoff by Andreas Caminada

Dessert

Baba au Rhum

WEINE

Weisswein

Festival Chardonnay Alto Adige AOC,
2022, Südtirol

Rosewein

Note Bleue Côtes de Provence AOC, 2023,
Grenache, Cinsault, Crignan, Syrah,
Mourvedre

Rotwein

Zarihs, Syrah by Borsao, 2019, Syrah
Campo de Borja D.O.

Dessertwein

Moscato d'Asti DOCG, Aziende Vitivinicola
Villadoria, Serralunga d'Alba, 2023

ZUCCHETTI-SPINAT-FRITTATA

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

Ruhezeit: 0 Min.

ZUTATEN

(für 20 Stück)

Menge Zutaten

250g kleine Zucchini
1/4 Bund Thymian
150g Blattspinat
2 Knoblauchzehen
100 g Asiago oder Bergkäse
1 EL Olivenöl
Prise Salz, schwarzer Pfeffer
6 Eier



ZUBEREITUNG

- Die Zucchini rüsten und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig noch etwas hacken. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Käse entrinden und klein würfeln.
- In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Zucchini darin bissfest braten. Den Knoblauch untermischen und kurz mitbraten. Den Spinat beifügen und unter Wenden zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Tarteform von etwa 20 cm Durchmesser mit etwas Öl austreichen.
- Die Eier leicht verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung und den Käse untermischen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen und sofort im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis die Frittata gestockt und leicht gebräunt ist. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Auf einer Platte anrichten.

THAILÄNDISCHER RINDFLEISCHSALAT AUF GURKE

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 25 Min.
Koch-/Backzeit: 8 Min.
Ruhezeit: 120 Min.

ZUTATEN

(für 24 Stück)

Menge Zutaten

2 EL Ketjap Manis (süsse Sojasauce)
2 EL Limettensaft frisch gepresst
1 EL Sesamöl
250 g Rindshuft, gut gelagert
2 EL Öl zum Braten

Salat

1 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote
4 Zweige Minze
2 Zweige Koriander
2 EL Fischsauce
3 EL Ketjap Manis
3 EL Limettensaft frisch gepresst



ZUBEREITUNG

- Ketjap Manis, Limettensaft und Sesamöl auf einen tiefen Teller geben, gut mischen und das Fleisch damit rundum bestreichen. Mindestens 2 Stunden marinieren lassen.
- In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen. Die Rindshuft auf Küchenpapier leicht abtupfen und im heissen Öl rundum je nach gewünschter Garstufe 6–7 Minuten braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Für den Salat die Gurke waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten und leicht salzen. Etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen, dann trockentupfen.
- Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün in hauchfeine Ringe schneiden. Von der Chili Stielansatz, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schote in sehr dünne Streifen schneiden. Minze von den Zweigen zupfen, kleine Blätter für die Garnitur ganz lassen, grosse Blätter in Streifen schneiden. Koriander grob schneiden.
- Fischsauce, Ketjap Manis, Limonensaft und Chiliflocken nach Belieben verrühren. Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Mit der Frühlingszwiebel, der Chilischote und den geschnittenen Kräutern zur Sauce geben und alles mischen.
- Vor dem Servieren den Rindfleischsalat in einem Sieb gut abtropfen lassen. Bergartig auf den Gurkenscheiben anrichten und mit kleinen Minzeblättchen garnieren.

QUINOA-SALAT MIT GEBRATENEN GURKEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 10 Min.

Ruhezeit: 0 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

100 g Quinoa
2 dl Gemüsebouillon
2 Nostrano Gurken
4 EL Olivenöl (1)
1 Frühlingszwiebel
25g Kresse
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
2 Zweige Minze
1.5 EL Mandelblättchen
1/2 Zitrone, Saft
1 Msp Zucker
Prise Salz, schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl (2)
150g griechischer Joghurt



ZUBEREITUNG

- Die Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Dann mit der Gemüsebouillon in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze bissfest garen.
- Inzwischen die Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in gut 1 cm grosse Würfel schneiden. Auf Küchenpapier verteilen, grosszügig mit Salz bestreuen und die Gurken 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschliessend in ein Sieb geben, kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen.
- In einer beschichteten Bratpfanne die erste Portion Olivenöl auf höchster Stufe erhitzen. Die Gurken hineingeben und 3–4 Minuten kräftig braten, bis sie goldgelb sind. In eine Schüssel geben.
- Die Frühlingszwiebel rüsten, die Knolle halbieren und in feine Streifen schneiden, das Grün in sehr dünne Röllchen schneiden. Die Kresse kalt spülen und sorgfältig trockentupfen. Petersilie, Dill und Minze hacken. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
- Quinoa mit einer Gabel lockern und mit den Frühlingszwiebeln sowie $\frac{3}{4}$ der Kräuter zu den Gurken geben. Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer sowie die zweite Portion Olivenöl (2) verrühren, über den Salat geben, sorgfältig mischen und

wenn nötig nachwürzen. Den Salat auf einer Platte anrichten. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer glatt rühren und in kleinen Klecksen über den Salat verteilen. Den Salat mit Mandelblättchen, Kresse und den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

GNOCCHI MIT ERBSEN UND MINZE BY DOMINIK HARTMANN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: x Min.
Koch-/Backzeit: x Min.
Ruhezeit: x Min.

ZUTATEN

(für x Personen)

Menge Zutaten

250g Ricotta
150g Mehl
80g Parmesan
Prise Salz
10g Basilikum, fein gehackt
Salz

Anrichten

- 1 Handvoll frische Erbsen
- 1 Handvoll ungesalzene Pistazien
Olivenöl
Salz
- 1 unbehandelte Zitrone, Schalenabrieb und Saft
Frische Minzeblätter
Frisch geriebener Parmesan
Frische Kräuter, nach Belieben



ZUBEREITUNG

- Ricotta, Mehl, Parmesan & Basilikum mit etwas Salz rasch zu einem weichen Teig mischen. Auf etwas Mehl in fingerdicke Stränge rollen und mit dem Messer ca. 1 cm breite Stücke abschneiden.

Diese zu kleinen Kugeln formen und über eine Gabel rollen, um Rillen anzubringen.

Wasser aufkochen, salzen, die Gnocchi begeben und zur Oberfläche aufstossen lassen.

Den Herd abschalten und die Gnocchi 3 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser heben und in einer Pfanne mit erwärmtem Olivenöl schwenken.

ANRICHTEN

Die Erbsen ganz kurz im Wasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken.

Danach die Erbsen und Pistazien kurz in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, mit Salz und Zitrone abschmecken.

Die Gnocchi auf einem Teller anrichten, die Erbsen und Parmesan darauf anrichten und mit Kräutern garnieren.

FILET STROGANOFF BY ANDREAS CAMINADA

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Koch-/Backzeit: 15 Min.

Ruhezeit: 0 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

200g	Rindfilet, in Würfel geschnitten
Prise	Salz, Pfeffer, Gulaschgewürz
6	Champignons, geviertelt
2	Schalotten, fein gehackt
1/2	roter Peperoni, in Streifen geschnitten
1	Scheibe Saftschinken, in Juliennes geschnitten
2 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 EL	Tomatenmark
3 EL	Cognac
1 EL	Senf, evt. Sambal Oelek
80 ml	Rinds oder Kalbsjus
80 ml	Rindsbouillon
80 ml	Rahm
	Butter zum Braten und Binden
	Crème fraîche
1	Essiggurke, in Juliennes geschnitten
	Etwas Schnittlauch, fein geschnitten



ZUBEREITUNG

- Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Gulaschgewürz würzen und in einer Pfanne kurz anbraten.
- Aus der Pfanne nehmen, etwas Butter in dieselbe Pfanne geben und die Champignons und Schalotten darin anbraten.
- Peperonistreifen und Schinken Juliennes dazugeben, abschmecken.
- Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und anrösten.
- Mit Cognac ablöschen, Senf (und nach Belieben Sambal Oelek) dazugeben und das Ganze einreduzieren lassen.
- Mit Bouillon und Jus aufgiessen und mit etwas Butter binden.
- Den Rahm einrühren und alles bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.
- Zum Schluss das angebratene Fleisch in der Sauce erwärmen, so, dass es medium serviert werden kann.
- Beim Anrichten noch etwas Crème fraîche auf das Stroganoff geben und mit den Juliennes der Essiggurke und etwas Schnittlauch garnieren. Dazu Nüdeli servieren.

Eigene Gulaschgewürz Mischung:

1 TL Wacholderbeere oder Nelke

1 Lorbeerblatt

5 TL Paprikapulver (rosenscharf)

3 TL Chiliflocken

1 TL Knoblauchpulver

3 TL Rosmarin (getrocknet, gehackt)

3 TL Majoran (getrocknet)

1 TL Thymian (getrocknet)

1 TL Korianderkörner

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Salz und schwarzer Pfeffer

1 TL Muskatnuss (frisch gerieben)

1 TL Zitronenschale (frisch gerieben)

Wacholderbeeren und Lorbeerblatt fein zerstoßen.

Mit den anderen Gewürzen mischen, zerkleinern.

In verschlossenem Glas kühl und trocken lagern.

BABA AU RHUM

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.
Koch-/Backzeit: 20 Min.
Ruhezeit: 45 Min.

ZUTATEN

(für 10 Portionen)

Menge Zutaten

40g Butter
0.5 dl lauwarme Milch
10g Hefe
2 Eier
125g Mehl
1 Pck Vanillezucker
1 Msp Salz

Sirup

5dl Wasser
200g Zucker
0.25 TL Vanillepulver
1 Zimtstange
1 Sternanis oder Gewürznelke
1 Orange gross, unbehandelt
2 Zitronen
0.5 dl Rum
2,5 dl Scharztee

Zum Fertigstellen

100g Aprikosenkonfitüre
2 EL Wasser
3 dl Rahm
0.25 TL Vanillepulver
2 EL Zucker
Beeren nach Belieben zum Garnieren



ZUBEREITUNG

- 10 Baba-Ringförmchen (z. B. aus Silikon) oder Muffinsformen ausbuttern.
- Für den Teig in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Abkühlen lassen.
- Inzwischen in einer kleinen Schüssel die lauwarme Milch mit der Hefe verrühren. In einer weiteren Schüssel die Eier verquirlen.
- Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Vanillezucker und dem Salz mischen. Die Hefemilch beifügen und alles mit dem Handrührgerät oder mit der Küchenmaschine mischen. Dann nach und nach bei laufender Maschine die Eier unterrühren. Zuletzt die abgekühlte, aber noch flüssige Butter unterschlagen. Den Teig sofort in einen Spritzsack mit grosser Lochtülle füllen und in die vorbereiteten Förmchen spritzen. Den Teig bei Zimmertemperatur 30–45 Minuten um fast das Doppelte aufgehen lassen (wichtig, damit sie luftig genug zum späteren Tränken

werden).

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert!).
- Die Babas im heissen Ofen auf der mittleren Rille 18–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen. Wurden die Babas in Muffinsförmchen gebacken, muss man vor dem Tränken mit einem runden Ausstecher in der Mitte ein Loch anbringen, damit sie sich beim Tränken richtig vollsaugen können.
- Für den Sirup Wasser, Zucker, Vanille, Zimtstange und Sternanis oder Nelke in eine Pfanne geben. Von $\frac{1}{4}$ Orange die orange Schale dünn ablösen und beifügen. Den Saft der Orange sowie der beiden Zitronen auspressen und dazugeben. Alles einmal sprudelnd aufkochen lassen, dann beiseiteziehen. Den Schwarztee zubereiten und mit dem Rum beifügen. Den Sirup in eine weite Schüssel oder Form umfüllen, in der die Babas nebeneinander Platz haben.
- Die Babas sofort in den noch warmen Sirup legen und darin 30–40 Sekunden tränken, dann sorgfältig wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls kurz mit Sirup vollziehen lassen. Dann die Babas mit einem Spachtel vorsichtig aus dem Sirup heben und auf einem Kuchengitter, unter welches man einen Teller stellt, abtropfen lassen.
- Die Aprikosenkonfitüre und das Wasser in einem Pfännchen erwärmen. Dann durch ein Sieb passieren. Die Babas mit einem Pinsel mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen.
- Zum Servieren den Rahm mit der Vanille und dem Zucker steif schlagen.
- Die Babas auf Teller setzen und mit dem Rahm sowie nach Belieben mit Beeren, Früchten oder Kompott garnieren.