

Chnoche Chuchi Winterthur

(G | A)u(m | g)en-
schmaus

Februar 2016

Schöner Kochen

Menu vom 29. Februar 2016 für 4 Personen

Fisch auf gelben Linsenkroketten
mit Koriander
und Gemüsestreifen

Karotten-Ingwer-Cannelloni
mit Chiligemüse
und Pak Choi

Schweinefilet im Zucchini mantel mit Spargel

Südtiroler Apfelstrudel

Fisch auf gelben Linsenkroketten mit Koriander und Gemüsestreifen



ZUBEREITUNG KROKETTEN

1. Die Linsen in einen Topf geben, die Gemüsebrühe hinzufügen und alles 12-15 Minuten kochen lassen. Linsen durch ein Sieb giessen und 100 ml Kochfonds auffangen.
2. Kartoffeln mit Schale weich kochen und entschält pürieren
3. mit Butter und Eigelbe verrühren, $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ der Linsen dazugeben und mit Ras el-Hanut und Koriander vermengen. Mit Salz würzen.
4. 2 cm dicke Rollen formen und auf Mehl gut überziehen, auskühlen lassen. Alternativ mit Spritzsack arbeiten, presst dadurch die Weiche Masse besser zusammen.
5. 5 cm von dieser Rolle abschneiden und in Eier und Paniermehl wälzen.
6. Bei 175 Grad goldgelb frittieren.

150 g gelbe Linsen
500 ml Gemüsebrühe
400 g Kartoffeln (mehlig kochend)
70 g Butter
2 Eigelb
1 TL Ras el-Hanut
1 TL Koriander (feingehackt)
2 Eier (verquirlt)
100 g Paniermehl

ZUBREITUNG GEMÜSE

1. Paprikaschote fein in Streifen schneiden
2. Zucchini klein würfeln
3. In Olivenöl zeitgerecht dünsten

1 rote Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ Zucchini
4 Kirschtomaten

ZUBEREITUNG VINAIGRETTE

1. Madeira und Portwein auf total 2 EL reduzieren
2. Gemüsebrühe, Senf Madeira, Portwein, brauner Zucker, Balsamico Essig und Weissweinessig verrühren
3. Danach das Oliven und das Maiskeimöl einrühren, so dass es sich verbindet.
4. Sollte es sich doch trennen in einer Flasche gut schütteln.

75 ml Gemüsebrühe
 $\frac{1}{2}$ EL Senf
50 ml Madeira
50 ml Portwein
 $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
12.5 ml Aceto Balsamico
12.5 ml Sherry Essig
50 ml Weissweinessig
75 ml Olivenöl
75 ml Maiskeimöl

ZUBREITUNG GEFÜLLTE KARORTTEN

1. Karotte in 8 dünne Streifen schneiden und In Olivenöl weich dünsten
2. Restliche Linsen pürieren und mit der Vinaigrette vermengen.

1 große Karotte
4-8 EL Vinaigrette
Schale Kresse

Vorsicht wegen der Konsistenz. Wenn zu dick, dann noch etwas Kochfonds dazu nehmen. Jedoch Nicht zu flüssig.

3. Karotten um den Finger wickeln und mit einem Spritzbeutel mit dem Püree füllen.

Kresse ebenfalls mit etwas Vinaigrette benetzen

ZUBREITUNG

1. Fisch zeitnah fein anbraten, am besten mit etwas Knoblauch 2 Knoblauch Zehen
2. Mit Gemüse in Beet richten
3. Daneben gefüllte Karotten anrichten
4. Kroketten in die Mitte geben und darüber den Fisch legen.
5. Mit Kresse überstreuen

Karotten-Ingwer- Cannelloni mit Chiligemüse und Pak Choi



ZUBEREITUNG FÜLLUNG

1. Die Karotten schälen und anschliessend in feine Scheiben schneiden
2. Das Sesamöl in einem Topferhitzen und die Karotten darin anschwitzen. Mit Apfelsaft ablöschen und leicht salzen.
3. den Ingwer hinzufügen und die Karotten weich dünsten. Verdampfte Flüssigkeit dabei mit Wasser nachfüllen.
4. Herausnehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
5. 1 EL Karottenpüree abnehmen und beiseite stellen, den Rest mit Metil verrühren und auf 4 Grad herunterkühlen.

400 g Karotten
2 EL Sesamöl (geröstet)
150 ml Apfelsaft
1 TL Ingwer (feingehackt)
15g Metil

ZUBEREITUNG TEIG

1. Aus Mehl, Eiern, Olivenöl und Salz einen glatten, elastischen Nudelteig herstellen.
2. Ein Viertel des Teigs mit dem beiseite gestellten Karottenpüree einfärben. Tip: 2 Teige machen im Verhältnis 1:2
3. Hellen Teig doppelt so breit wie und roten Teig (ca. 1-2 mm) auswahlen..
4. Jeweils 10 x 10 cm grosse Rechtecke ausschneiden und schichten: Rot-Hell-Rot-Hell-Rot-Hell-Rot-Hell-Rot. Höhe sollte etwa 5 cm ergeben.
5. Fest aufeinander drücken, in Klarsichtfolie wickeln und kühl stellen.

200 g Mehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG CANELLONI

1. Mit einem scharfen Messer vom Teig dünne Scheiben (2-3mm) abschneiden und zu 10 breite Teigbahnen rollen.
2. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigbahnen darin nacheinander jeweils 1-2 Minuten garen.
3. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.
4. Dann in Rechtecke von 10 x 12 cm schneiden.
5. Die Karottenfüllung darauf spritzen und wie Cannelloni fest zusammenrollen.
6. Unbedingt über 60 Grad erwärmen und erst am Schluss dazu fügen, damit dies nicht kälter als 55 Grad werden.

ZUBREITUNG CHILIGEMÜSE

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Karotte und Paprikaschote mit einem Sparschäler schälen, die Paprikaschote entkernen und waschen.2. Karotte, Paprika Zuckerschoten in feine Würfel schneiden3. 1 EL Sesamöl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren anschwitzen.4. Mit Knoblauch, Ingwer und Thai-Curry würzen und Sweet-Chili Sauce dazu geben. | <ul style="list-style-type: none">1 Karotte1 rote Paprikaschote100g Zuckerschoten2 EL Sesamöl (geröstet)1 Knoblauchzehe gehackt½ TL IngwerThai-Curry1 EL Sweet-Chili-Sauce |
|---|---|

ZUBEREITUNG PAK CHOI

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Pak Choi waschen und halbieren und mit Sesamöl stark erhitzen und rundum anbraten.2. Sweet-Chili-Sauce dazugeben. | <ul style="list-style-type: none">4 Mini-Pak-Choi oder 2 normale Pak-Choi.Kresse1 EL Sweet-Chili-Sauce |
|---|--|

ZUBEREITUNG PESTOSCHAUM

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl zugeben und in der Butter anschwitzen.2. Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.3. Mit Basilikum zusammen pürieren. | <ul style="list-style-type: none">12.5 g Butter12.5 g Mehl200 ml Gemüsebrühe50 ml SahneHandvoll BasilikumSojalecithin |
|---|--|

ZUBEREITUNG SWEET CHILI SAUCE

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Alle Zutaten bis auf die Stärke in den Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz in gröbere oder feinere Stücke zerkleinern.2. In einem Topf über mittlerer Hitze aufkochen, dann die auf kleiner Flamme für etwa 3 Minuten etwas eindicken lassen.3. Nun die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und unter die Soße rühren, für eine Minute mitköcheln lassen, bis die Soße eindickt. | <ul style="list-style-type: none">1 Chilischote(n)1/2 TL Meersalz90 ml Wasser60 g Zucker30 ml Essig2 Knoblauchzehe(n)1/2 EL Speisestärke1 EL Wasser zum Anrühren |
|--|---|

ANRICHTEN

1. Je zwei Pak-Choi Hälften auf die Teller legen und das Chiligemüse daneben anrichten.
2. Cannelloni obenauf platzieren, auf Temperatur achten.
3. Mit Pesto Schaum überziehen.

Schweinefilet im Zucchinimantel mit Spargel mit Tomatenpolenta



ZUBEREITUNG SCHWEINEFILET

1. Backofen auf 165 Grad vorheizen
2. Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl und Butter von allen Seiten scharf anbraten aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
3. Hähnchenbrust in 1cm grosser Würfel schneiden und mit der Sahne in einer Küchenmaschine zu einer feinen Farce verarbeiten. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zucchini der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und Enden abschneiden (oder einfach gesagt: Spargel rüsten)
5. Spargel und Zucchini nacheinander blanchieren.
6. Backtrennpapier auslegen und Zucchinischeiben überlappend drauflegen und mit der Farce bestreichen
7. Die Spargeln auf die Farce legen und etwas andrücken. Wegen allfälligen Bruchstellen achten. Filet ebenfalls bestreichen und auf dem Spargel platzieren. Nun die Folie anheben und einrollen. In Alufolie einwickeln und Im Backofen 50 min. gar ziehen lassen

1 kleines Schweinsfilet
2 EL Rapsöl
10g Butter
250g Hähnchenbrust
200 ml Sahne
2 Zucchini
400 g grüner Spargel



ZUBEREITUNG ROTWEINSAUCE

1. Zwiebeln schälen und als Ganzes in Rapsöl erhitzen.
2. Anbraten bis diese gebräunt sind.
3. Mit Zucker bestreuen und warten bis der Zucker karamellisiert ist.
4. Mit Rotwein aufkochen und um die Hälfte reduzieren

500 g rote Zwiebeln
4-5 EL Rapsöl
30 g Zucker
500 ml trockener Rotwein
300 ml Kalbs Jus
10 g Speisestärke

5. Kalbs Jus dazugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und durch ein Sieb passieren. Zwiebeln kräftig ausdrücken
6. Bei Bedarf weiter reduzieren und mit Speisestärke binden

ZUBEREITUNG TOMATENPOLENTA

1. Schalotte schälen und fein hacken. EL Olivenöl in Pfanne erhitzen und Schalotte glasig anschwitzen
2. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen
3. 3 Tomaten würfeln und mit Gemüsebrühe in Pfanne geben. Aufkochen lassen.
4. Mixen und Sternanis hinzufügen. 20 Minuten ziehen lassen
5. Durch ein Sieb passieren, es sollte ca. 500 ml Tomatenfond entstehen.
6. Diesen Fond erhitzen und mit Polenta und Olivenöl kochen. Verdampfte Flüssigkeit wieder dazu geben. Es soll eine eher flüssige Konsistenz bleiben.
7. Übrige Tomaten enthäuten und würfeln und unter die fertige Polenta heben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

1 Schalotte
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
5 Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
2 Kapseln Sternanis
100 g Polenta

ANRICHTEN

1. Mit Polenta einen Spiegel bilden und Fleisch darauf legen
2. Mit Sauce verzieren

Südtiroler Apfelstrudel



ZUBEREITUNG FÜLLUNG

1. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Scheiben schneiden.
2. Brotbrösel in einer Pfanne leicht bräunen und mit etwas Butter anrösten.
3. Zucker in einem flachen Kochtopf karamellisieren, -Äpfel und Butter dazugeben und 2 Minuten glasieren.
4. Äpfel kurz auskühlen lassen und mit Brotbröseln, Sultaninen, Pignoli, Walnüssen, Rum, Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale mischen.

600 g Äpfel
30 g Brotbrösel
1 EL Butter
90 g Zucker
30 g Butter
30 g Sultaninen
20 g Pignoli
15 g Walnüsse, grob
gehackt
2 EL Rum
1 Pkg. Vanillezucker
1 TL Zimt
1 Msp. Zitronenschale,
gerieben

ZUBEREITUNG MÜRBETEIG

1. Die nicht zu kalte Butter mit Staubzucker, Zitronenschale und Vanillezucker rasch zu einer homogenen Masse verarbeiten, bis keine Butterstücke mehr zu sehen sind. Keine Knetmaschine verwenden.
2. Ei und Sahne oder Milch dazugeben. Keine Knetmaschine verwenden.
3. Mehl, gesiebtetes Backpulver und Salz beimischen und zu einem Teig verkneten.
4. In Klarsichtfolie einwickeln (um den Teig vor dem Austrocknen zu schützen) und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

120 g Butter
100 g Staubzucker
1 Msp. Zitronenschale, -
gerieben
1 Pkg. Vanillezucker
1 Ei
1 EL Sahne oder Milch
300 g Mehl
½ Pkg. Backpulver
1 Pries Salz

FERTIGSTELLUNG

1. Den Mürbteig auf einem bemehlten Nudelbrett 40 x 25 cm groß ausrollen, am Rand zwei schmale Längsstreifen vom Teig abschneiden und bereitstellen.
2. Den Teig auf ein mit Butter bestrichenes oder mit Papier ausgelegtes Backblech legen.
3. Die Apfelfüllung auf den Teig geben und den Strudel einschlagen.



4. Den Strudel mit verquirltem Ei bestreichen, mit den restlichen Teigstreifen verzieren und ca. 40 Minuten bei 180° backen.

ZUBEREITUNG VANILLESAUCE

1. Alle Zutaten in der Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bis zum Kochen bringen.
2. Sofort in eine Schüssel absieben. Leicht auskühlen lassen.

4 dl Milch
1 EL Maisstärke
1 Vanillestängel, längs
aufgeschnitten,
ausgeschabtes Mark
2-3 EL Zucker
1 Ei

ANRICHTEN

Strudel mit Staubzucker bestreuen, in Scheiben schneiden und auf Tellern mit Schlagsahne oder Vanille Sauce anrichten. Mit Zimt und Preiselbeermarmelade garnieren und servieren.