

# Chnoche-Chuchi - Weihnachtsessen

Samichlaus-Mittwoch, 06. Dezember 2017

Menü zusammengestellt von Christian Meier

## *Yoga für Chöch*



## Apéro

### Rindfleisch-Tatar

- 1 EL Kapern
- 1 kleine Gewürzgurke
- 4 grüne Oliven und eine Scharlotte
- 60 g Ketchup
- 1 EL milder Senf
- 1 EL Olivenoel

Worcestershiresauce, Paprika, Salz und Pfeffer zu einer Würzsauce verrühren  
400 gr Rinderfilet daruntermischen

### Forellen-Tatar

- 4 Forellenfilets in Würfel schneiden.
- 1 kleine rote Zwiebel fein hacken, drittel Salatgurke entkernen und fein würfeln.
- 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- In einer Schüssel 4 EL Halbrahm, 1 EL Meerrettich, Salz und Pfeffer mischen.
- Alle Zutaten beifügen 0,5 dl Rahm steif schlagen und unterziehen.

## Vorspeise I: Rüebli-suppe mit Ingwer (für 6 Personen)

600 g Rüebli  
1 Stück Zwiebel  
10 g Ingwerwurzel frisch  
4 cl Olivenöl  
2.5 dl Weisswein  
1 l Gemüsebouillon  
2 dl Vollrahm  
Kerbel



1. Rüebli und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln glasig dünsten. Dann Ingwer und Rüebli beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Anschliessend mit Gemüsebouillon auffüllen. Die Rüebli zugedeckt auf kleinem Feuer weich kochen.
2. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen.
3. Den Vollrahm und den gehackten Kerbel beigeben.

## Vorspeise II:

### Rezept für Gurken-Mango-Salat mit Pfeffer-Lachs (für 6 Personen)

#### Salat:

1 Peperoncino  
3 Passionsfrüchte  
1 EL Zitronensaft  
2 Prisen Zucker  
Salz, Pfeffer  
5 EL Olivenöl  
1 Salatgurke  
1 Mango  
halber Bund Basilikum



#### Lachs:

Pfeffermischung (rot, grün, Cubeben)  
600 Gramm Lachsfilet  
Olivenöl  
Salz

1. Peperoncinos entkernen, klein würfeln. Passionsfrüchte halbieren und Fruchtfleisch rauslösen und mit Stabmixer kurz anmixen. Danach durch ein Sieb streichen und mit dem Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und gut durchmischen.
2. Peperoncino untermischen und nochmals 5-10 Sekunden mixen und beiseitestellen.
3. Gurken schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Mangos ebenfalls schälen und Fleisch in gleich grosse Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
4. Für den Lachs den Pfeffer mörsern. Den abgespülten Lachs damit bestreuen, salzen und im Olivenöl bei mittlerer Hitze 1,5 bis zwei Minuten auf jeder Seite braten. Er soll innen noch leicht rosa sein.
5. Sofort auf dem Salat anrichten, mit zerzupften Basilikumblätter bestreuen und mit restlichem Dressing beträufeln. Sofort servieren.

## **Hauptgang:**

### **Entrecôte mit Kräuterbutter, Ofenkartoffeln und Rüebl (für 4 Personen)**

#### **Kräuterbutter**

100 Butter, weich

1 TL milder Senf

1 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 EL Kräuter

½ TL Salz, wenig Pfeffer

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
2. Auf einem Backpapier ca. 2 cm hoch ausstreichen und kühlstellen.

#### **Entrecôte**

Entrecôte mit Salz und Pfeffer würzen. Rundherum kräftig anbraten und im Ofen bei 80 Grad garziehen lassen.

Zieltemperatur: 58 Grad

## Dessert:

### Vielle-Prune-Zwetschgen mit Zimtglace (für 4 Personen)

600g Zwetschgen  
1 Vanilleschote  
3dl Rotwein  
80g brauner Zucker  
1 Zimtstange  
4 Esslöffel Vielle Prune  
2dl Rahm  
500ml Zimtglace  
Schokoladenspäne zum Garnieren



1. Zwetschen vierteln und den Stein entfernen
2. Die der Länge nach aufgeschnittene Vanilleschoten, Rotwein, Zucker, Sternanis und Zimtstange in eine eher weite Pfanne geben, aufkochen und 3-4 Minuten kochen lassen. Dann die Zwetschgen beifügen und zugedeckt darin nicht zu weich garen.
3. Die Zwetschgen mit einer Schaumkelle sorgfältig aus dem Sud heben und in eine Schüssel geben. Den Sud sirupartig einkochen lassen. Zuletzt den Vielle Prune beifügen und den Sirup über die Zwetschgen träufeln. Auskühlen lassen.
4. Den Rahm mit dem Zimt steif schlagen. Zwetschgen, Zimtrahm und Zimtglace in Dessertgläsern oder -schalen anrichten und nach Belieben mit Schokoladenspänen dekorieren.