

Chnoche Chuchi Winterthur

# Herbst

Oktober 2019

\*\*\*\*\*

BLÄTTERTEIG SCHNECKEN

\*\*\*\*\*

KÜRBIS-SALAT MIT SESAM

\*\*\*\*\*

RÜEBLI-QUITTEN SUPPE

\*\*\*\*\*

REHRÜCKEN MIT ZWIEBELCONFIT UND VANILLE-  
STECKRÜBEN

\*\*\*\*\*

MARZIPAN-GRIESS-MOUSSE MIT SCHARFEM  
CRANBERRYKOMPOTT

\*\*\*\*\*

# DER PERFEKTE REHRÜCKEN

## WIE BRATE ICH REH AN? WELCHE KERNTemperatur IST OKAY?

Wie lange sollten Sie einen Rehrücken braten? Wildbret – und speziell das Fluchttier Reh – ist sehr mager im Gegensatz zu Fleisch mit höherem Fettanteil wie Rind oder Schwein. Deshalb heisst es beim Anbraten bereits aufzupassen. Wirklich nur ganz kurz in die Pfanne und von allen Seiten scharf anbrutzeln (eine Minute reicht oft schon). Anschliessend zieht es in Ruhe im Ofen bei etwa 180 Grad durch.

Alternativ kommt das Niedergaren mit Niedrigtemperatur bei nur 85 Grad in Frage, vor allem, wenn man nicht genau weiss, ob denn auch alle Gäste pünktlich zum Essen erscheinen.

Die Kerntemperatur des Rehbratens sollte zwischen 50 und höchstens 60 Grad liegen, je nachdem wie rosa oder komplett durchgebraten das Fleisch sein sollte.

Ein Tipp für den Rehrücken: Mit Knochen hält die Feuchtigkeit schön fest im Fleisch, um einen saftigen Braten auf den Tisch zu bringen. Der schon fertig parierte Rücken wird links und rechts entlang des Knochens etwas eingeschnitten, damit die Hitze von allen Seiten das Fleisch erreicht. Damit wird ein gleichmässiges Garergebnis erzeugt.

## WANN WIRD DAS WILDFLEISCH GESALZEN?

Hier scheiden sich die Koch-Geister. Nur eine Methode ist tabu: Das Fleisch salzen, einige Minuten ruhen lassen und dann in die Pfanne geben. Das Bratenfett spritzt nach allen Seiten. Am elegantesten ist wohl die Würze nach dem Garen mit Fleur de Sel.

## WIE ENTFERNE ICH DIE SILBERHAUT?

Man kann bereits fertig getrimmten Rehrücken kaufen. Haben Sie frischen Rehrücken vom Jäger erworben, ist oft die glänzende Haut, die sogenannte Silberhaut, noch über das Fleisch gespannt. Es handelt sich hier um die Sehnen des Tieres, die Sie unbedingt entfernen sollten. Erstens schmeckt diese Haut nicht und zweitens zieht sie sich beim Braten zusammen. Das Fleisch krümmt sich regelrecht und wird unansehnlich. Ausserdem kann man es so nicht gleichmässig mit Röstaromen versehen. Zum Abschneiden der Silberhaut setzen Sie ein scharfes Messer, zum Beispiel ein Santoku, flach an und parieren die Haut vom Fleisch.

## FAZIT ZUM REHRÜCKEN

Dieser Rücken wird Sie entzücken: Er gehört zum Feinsten, was die Wildküche zu bieten hat. Schwierig ist die Zubereitung solch eines Rehbratens nicht. Bloss eines mag er nicht: totbraten. Deshalb immer die Garzeit im Auge behalten und nicht trocken werden lassen.

Ob Sie den Rehrücken nun klassisch in Rotweinsosse servieren oder sich mal an eine raffinierte Rezept-Variante wagen: Der Rehrücken steht für Ihre kulinarischen Experimente zur Verfügung. Denn von mir erhalten Sie bestes, frisches Fleisch – keine Tiefkühlware –, was immer ein absoluter Gaumenschmaus ist.

# BLÄTTERTEIGSCHNECKEN



## ZUBEREITUNG BLÄTTERTEIGSCHNECKEN

1. Zwiebel schälen und fein würfeln
2. Das Ei trennen. Eigelb verquirlen und kaltstellen.
3. Zwiebeln, Schinken, Crème fraîche, Käse fein gerieben, Petersilie fein gehackt und das Eiweiss in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen (Achtung! Der Schinken ist schon salzig).
4. Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen.
5. Den Blätterteig ausrollen, mit der Käse-Schinken-Füllung bestreichen und von der Längsseite her fest einrollen.
6. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
7. Danach mit dem Eigelb bestreichen und auf der mittleren Schiene ca. 18 Minuten goldbraun backen.
8. Kresse vom Beet schneiden und zusammen mit den Blätterteigschnecken servieren.

1 Zwiebel  
1 Ei  
150 g Schinkenwürfel  
2 El Crème fraîche  
150 g Gouda  
3 Bund Petersilie  
Pfeffer  
1 Pck. Blätterteig  
1/2 Beet Kresse

# KÜRBIS-SALAT MIT SESAM



## ZUBEREITUNG KÜRBIS

1. Muskatkürbis waschen, entkernen, schälen.
2. Fruchtfleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden oder auf einer Reibe dünn hobeln, mit etwas Salz und Pfeffer mischen.
3. 1 TL Honig, Senf, 1 TL Orangensaft und Balsamico verrühren.
4. Pflanzen- und Sesamöl unterschlagen. Kürbis mit dem Dressing marinieren.

800 g Muskatkürbis  
1 TL Honig  
2 TL Senf  
1 TL Orangensaft  
3 EL heller Balsamicoessig  
4 EL Pflanzenöl  
1 EL Sesamöl  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG PFLAUMEN

1. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.
2. Pflaumen waschen, halbieren, jeweils den Stein entfernen.
3. Früchte mit Kreuzkümmel, Koriander und übrigem Honig (1 TL) in die Form geben.
4. Zitronenthymian von den Zweigen zupfen.
5. Zitrone heiss waschen, trocken tupfen. Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.
6. Thymian, Zitronenschale und -saft mit den Pflaumen mischen.
7. Im heissen Ofen auf der obersten Schiene 10 Minuten backen.

500 g Pflaumen  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. gemahlener Koriander  
1 TL Honig  
3 Zweige Zitronenthymian oder Thymian  
½ Zitronen (Bio)

## SESAMPASTE

1. Sesampaste und übrigen Orangensaft (1 TL) mit Joghurt verrühren, mit Salz abschmecken.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.

2 EL Sesampaste  
1 TL Orangensaft  
200 g griechischer Joghurt  
Salz  
2 EL Sesam  
½ Friséé-Salat

## SERVIEREN

Friséesalat, Pflaumen und Kürbisscheiben mischen. Sesamsaat darüberstreuen und zusammen mit dem Joghurt servieren

# RÜEBLI QUITTEN SUPPE



## ZUBEREITUNG SUPPE

1. Rüebli und Quitten schälen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln hacken, ebenso die Tomaten und Öl auffangen.
3. Zwiebeln und Tomaten in etwas Olivenöl andünsten. Knoblauchzehe hineindrücken.
4. Rüebli und Quitten hinzugeben, kurz andünsten und mit Weisswein ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen und so viel Bouillon dazugeben, dass Rüebli und Quitten bedeckt sind.
5. Pimentkörner, Rosmarin und Lorbeerblatt zugeben, weichkochen.
6. Rosmarin, Lorbeerblatt und Pimentkörner wieder entfernen.
7. Weich gekochte Rüebli und Quitten pürieren und allenfalls mehr Bouillon hinzufügen (je nach Geschmack wird die Suppe dicker oder dünner).
8. Halbrahm untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

40g getr. Tomaten in Öl  
6 Rüebli  
1 Quitte  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 Pimentkörner  
1 kleiner Zweig Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
Gemüse-Bouillon  
Halbrahm  
Sauerrahm  
Olivenöl  
Weisswein  
Kräutersalz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG ZWIEBELN

1. Zwiebeln in Ringe schneiden
2. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
3. Zwiebeln unter Wenden braten
4. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

2 Zwiebeln  
Olivenöl  
Butter

## ZUBEREITUNG QUITTENSALTEN

1. Quitte in feinen Spalten schneiden und im Bratfett andünsten
2. Mit braunem Zucker, 1 Prise Salz und Piment d'Espelette würzen, zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten. (eventuell wenig Wasser dazugeben)

1 Quitte  
1 EL Brauner Zucker

## ANRICHTEN

Suppe anrichten, Zwiebelringe und Quittenspalten dazugeben, mit etwas Balsamico dekorieren

Balsamico zum Dekorieren

# REHRÜCKEN MIT ZWIEBELCONFIT UND VANILLE-STECKRÜBEN



## ZUBEREITUNG REHRÜCKEN

1. Den Braten wie beschrieben am Knochen einschneiden. Damit gelangen die Gewürze auch besser ins Fleisch.
2. Der Rehrücken wird gut von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika eingerieben.
3. In den Bräter geben und mit 2 EL geschmolzener Butter beträufelt. Im auf ca. 200 Grad vorgeheizten Backofen beträgt die Garzeit etwa 35 bis 45 Minuten, regelmässig mit Butter übergossen.
4. In der Hälfte der Garzeit die Thymianzweige dazu geben.
5. Wenn das Fleisch gar ist, aus der Pfanne kurz auf einen Backofenrost legen, um noch eine schöne Kruste zu erzeugen. Achtung auslaufender Bratensaft! Hitze abdrehen und den Rehrücken bei geöffneter Ofentür noch etwas ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit wird für die Sosse der Bratensatz mit Thymian und Wacholderbeeren aufgekocht. Geben Sie ihn durch ein Sieb und verfeinern Sie mit Tomatenmark, Rotwein und 1 EL Johannisbeergelee.

- 1 Rehrücken, ca. 1,5 kg
- 100 g Butter
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL weisser Pfeffer
- 10 Wacholderbeeren
- 8 Stiele Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Johannisbeergelee
- 2 EL Rotwein

## ZUBEREITUNG STECKRUEBE

1. Die geschälte, geviertelte Steckrübe wird in etwa 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten.
2. Aus der längs geteilten Vanilleschote das Mark herauskratzen.
3. Etwas Butterschmalz in einen breiten Topf geben und die Steckrübe darin anzudünsten.
4. Würzen mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker.
5. Das herausgekratzte Vanillemark und 200 ml Wasser dazu geben, aufkochen und 10 bis 12 Minuten garen.
6. Crème fraîche beifügen
7. Endgültig abschmecken.

- 1 Steckrübe, ca. 1,3 kg
- 1 Vanilleschote
- 50 g Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Butterschmalz

#### ZUBEREITUNG ZWIEBELKONFIT

1. Die Zwiebeln fein würfeln, die Chili entkernen und in feine Ringe schneiden.
2. Den Zucker in einer Pfanne oder einem weiten Topf goldgelb karamellisieren lassen, dann Zwiebeln und Chili zugeben.
3. Essig angiessen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Dabei wird das Konfit etwas eingedickt, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

500 g Zwiebeln  
1 kleine rote Chilischote  
50 g Zucker  
125 ml weisser Balsamico-  
Essig  
Salz  
Pfeffer

# MARZIPAN-GRIESS- MOUSSE MIT SCHARFEM CRANBERRYKOMPOTT



## ZUBEREITUNG DESSERT

1. 2 Orangen heiss waschen und trockenreiben.
2. Ein Stück Schale mit einem Sparschäler spiralförmig abschälen. Orangen auspressen.
3. Orangensaft mit 70 g Zucker und Zimt in einem Topf erhitzen.
4. Cranberrys verlesen, waschen und trockenreiben.
5. Beeren zum Sirup geben und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie aufzuplatzen beginnen.
6. Inzwischen Chili putzen, entkernen und in grobe Stücke teilen.
7. Chili unter das Cranberrykompott rühren.
8. Kompott ggf. mit etwas Zucker nach-süssen und in einer Schüssel auskühlen lassen.
9. Marzipan grob raspeln. Mit Mandeldrink, 10 g Zucker und der Orangenschale in einem Topf aufkochen. Griess unter Rühren einstreuen, kurz köcheln, bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
10. Griessmasse in eine Schüssel füllen. Eier trennen. Eigelbe unter die Griessmasse quirlen. Eiweiss steif schlagen, dabei übrigen Zucker (20 g) einrieseln lassen.
11. Eischnee ebenfalls unter den Griess heben. Masse in grosse Dessertgläser füllen und kalt stellen
12. Eine weitere Orange filetieren und leicht karamellisieren.
13. Chili nach Belieben aus Kompott entfernen. Griess-Mousse noch warm mit Cranberrykompott servieren und mit Orangenfilet verzieren.

2 + 1 Orangen (Bio)  
110 g Zucker  
1 Zimtstange  
250g Cranberrys (frisch oder TK)  
1/2 kleine rote Chilischote  
75 g Marzipanrohmasse  
500 ml Mandeldrink (Natur)  
40 g Weichweizengriess  
2 extrafrische Eier (Gr. M)