



## **Menu vom 29. September 2010 für 4 Personen**

**Aus je 4 Hauptzutaten mit viel Lust am  
Probieren und Neues entdecken.**

**\*\*\*\*\***

**Taleggio im Filoteig mit Feigensenf und Ananaskonfit**

**\*\*\*\*\***

**Sellerieschaumsüppchen auf Gurkensorbet mit sautiertem  
Stangensellerie und Croutons**

**\*\*\*\*\***

**Forelle mit Mohnkruste auf Bohnenpüree mit Olivensalz**

**\*\*\*\*\***

**Filet an Kümmelsauce mit Augerginenmousse und Schupfnudeln**

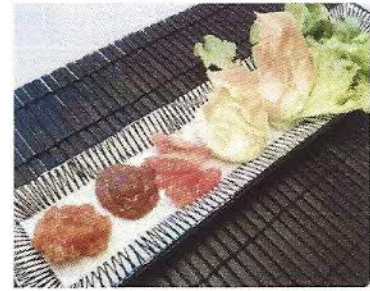
**\*\*\*\*\***

**Aprikosenmousse mit Gewürzmuffin und Pistazientrüffel**

**\*\*\*\*\***



## TALEGGIO IM FILOTEIG MIT FEIGENSENF UND ANANASKONFIT



### ZUBEREITUNG FEIGENSENF

1. Feigen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit 4 EL Wasser pürieren.
2. Essig und Zucker zum Kochen bringen. Die Feigenmasse darin bei geringer Hitze unter Rühren etwa 10 min. köcheln.
3. Senfmehl mit Agavendicksaft und 3 EL Wasser gut vermischen.
4. Topf vom Herd nehmen und das Senfgemisch gründlich unterrühren.
5. Topf erneut auf die Kochplatte stellen und das Ganze weitere 5 min. unter Rühren erwärmen.
6. Den fertigen Feigensenf in verschließbare Gläser füllen und abkühlen lassen.

- 3 Feigen, reif
- 1 EL Balsamicoessig, weiss
- 1 TL Apfelessig
- 50 g Rohrohrzucker
- 1 EL Senfmehl
- 2 EL Agavendicksaft

Ergibt ca. 100 g. Kühl aufbewahren.

### ZUBEREITUNG ANANASKONFIT

1. Den Zucker karamellisieren lassen, dann Ingwer, Chili und sehr klein geschnittene Ananaswürfel hinzugeben.
2. Alles mit Weißwein etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Das Confit nach Wunsch mit etwas Stärke binden.

- 1 Ananas, gewürfelt
- 100 g Zucker
- 1/2 TL Ingwer, gehackt
- 1/2 TL Chilischote, gehackt
- 100 ml Weißwein
- evtl. Speisestärke

### ZUBEREITUNG TALEGGIO IM FILOTEIG

1. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Den Teig in 16 ca. 8x8 cm große Quadrate schneiden.
3. Die Fingerspitzen befeuchten und den Teig damit betupfen.
4. Je 2 Teigquadrate aufeinanderlegen.
5. Den Käse in 16 Stücke schneiden und jedes davon auf ein Teigquadrat setzen.
6. Den Teig mit beiden Händen zu einem Säckchen zusammendrücken.
7. Die Teigsäckchen in Muffinförmchen setzen und im Ofen (Mitte) in 10 Min. goldbraun backen.

- 1 Paket Filoteig
- 150 g Taleggio

### ANRICHTEN

Rucola und Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Salate auf Teller verteilen. Ein Taleggiotäschchen hinzugeben. Mit Feigensenf und Ananasconfit garnieren.

- 100 g Rucola
- 100 g Feldsalat



## SELLERIESCHAUMSÜPPCHEN AUF GURKENSORBET MIT STANGENSELLERIE UND CROUTONS

### ZUBEREITUNG GURKENSORBET

1. Alle Zutaten fein pürieren.
2. Die Masse in ein gefriergeeignetes Gefäss geben.
3. 4-5 Stunden gefrieren, dabei häufig umrühren, damit möglichst feines Sorbet entsteht.

- 1 Gurke, geschält, entkernt, klein geschnitten
- 1-2 EL Gin
- 1-2 EL Zucker
- Salz, weisser Pfeffer

### ZUBEREITUNG SELLERIESCHAUMSÜPPCHEN UND CROUTONS

1. Butter erhitzen und Sellerie, Schalotten und Knoblauch darin andünsten.
2. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen, Sahne zugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze im offenen Topf ca. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Danach die Suppe pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel goldgelb rösten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.
5. Suppe vor dem Servieren nochmals kurz aufkochen lassen.
6. Butter in kleineren Teilen mit der geschlagenen Sahne unter die Suppe rühren. Eventuell noch mit Bouillon strecken.
7. Die Suppe vor dem Servieren schaumig aufmixen.
8. Suppe zum Servieren in einen Krug geben.

- 300 g Knollensellerie, geschält, gewürfelt
- 2 Schalotten, geschält, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gewürfelt
- 10 g Butter
- 350 ml Gemüsebouillon
- 1 dl Weißwein
- 100 g Rahm
- 2 Toastbrot, Scheiben, entrindet, fein gewürfelt
- 2 1/2 EL Olivenöl
- 20 g Butter, kalt
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG STANGENSELLERIE

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Stangensellerie unter ständigem Rühren gar sautieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 100 g Stangensellerie, in 2 mm breite Spalten geschnitten
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### ANRICHTEN

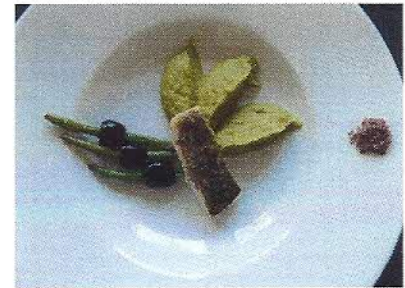
Grannysmith Scheiben fächerartig in Suppenteller geben. Stangensellerie ringsum verteilen. Gurkensorbet mit zwei Kaffeelöffel formen und auf Grannysmith Scheiben geben. Teller servieren und Suppe am Tisch darübergiessen. Croutons darüberstreuen.

- 1 Apfel, hauchdünne Scheiben





## FORELLE MIT MOHNKRUSTE AUF BOHNENPÜREE MIT OLIVENSALZ



### ZUBEREITUNG FORELLE

1. Fisch würzen.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren.
3. Fisch mit der Hautseite nach unten ca. 5 Min. braten, wenden, ca. 4 Min. fertig braten, warm stellen.
4. Zucker in Butter karamellisieren.
5. Mohn dazugeben.
6. Hautseite des Fisches mit Mohnkaramell überziehen.

- 4 Tranchen Forellenfilet, mit Haut  
 ½ TL Salz  
 2 EL Mohn  
 3 EL Zucker, extrafein  
 1 EL Butter  
 Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG BOHNENPÜREE

1. Butter schmelzen und die Zwiebeln mit Knoblauch darin anschwitzen.
2. Die Bohnen zugeben, kurz andünsten und mit etwas Gemüsefond aufgießen.
3. Mindestens 10 Minuten weich kochen.
4. Bohnen abgiessen.
5. Je eine Olive auf 12 dünne Bohnen für die Garnitur aufspießen und warm stellen.
6. Restliche Bohnen in der Küchenmaschine mixen, salzen und pfeffern.
7. Das Olivenöl langsam einfließen lassen, bis ein sämiges Püree entsteht.

- 300 g Bohnen, grün, geputzt  
 ½ Zwiebel, gehackt  
 1-2 Knoblauchzehen, gehackt  
 20 g Butter  
 Gemüsebouillon  
 20 ml Olivenöl  
 Salz und Pfeffer  
 12 Oliven, schwarz, ohne Stein

### ZUBEREITUNG OLIVENSALZ

1. Oliven, Rosmarin und Pfefferkörner mit einem Stabmixer zu einer sehr feinen Paste mixen.
2. Paste mit Salz vermischen (Verhältnis: 20 g Paste zu 100 g Salz).
3. Je nach Gebrauch auf ein Backblech geben und bei 55° C trocknen lassen, bis es nicht mehr zusammenklebt und klumpt.

- 50 g Oliven, schwarz ohne Stein  
 4 Pfefferkörner, schwarz  
 Rosmarin  
 Fleur de Sel

Wenn's schnell gehen muss: Alternativ kann auch schwarze Olivenpanade im Verhältnis 2:1 mit Salz vermischt werden.

### ANRICHTEN

Das Bohnenpüree mit zwei Esslöffeln formen und in einen tiefen Teller geben. Das Forellenfilet mit der Mohnseite nach oben draufgeben. Die grünen Bohnen mit der Olive anrichten. Den Rand mit Olivensalz bestreuen.



## FILET AN KÜMMELSAUCE MIT AUBERGINENMOUSSE UND SCHUPFNUDELN

### ZUBEREITUNG FILET

1. Den Backofen auf 80° C vorheizen. Dabei das Bratgefäss mitwärmen.
2. Filet auf allen Seiten gemäss Tabelle scharf anbraten.
3. Filet in das Bratgefäss geben und im Ofen niedergaren.

600 g Filet  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG AUBERGINENMOUSSE

1. Auberginen waschen, schälen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Würfel mit dem Rahm, gehacktem Knoblauch, Salz, und Pfeffer in einen Topf geben und bei schwacher Hitze so lange kochen, bis der Rahm völlig eingekocht ist, sonst wird die Mousse zu flüssig. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
3. Das Auberginengemüse in den Mixer geben und fein pürieren.
4. Das Püree durch ein Sieb streichen und bis zur weiteren Verwendung bei Zimmertemperatur zur Seite stellen.
5. Die Mousse mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals erwärmen.

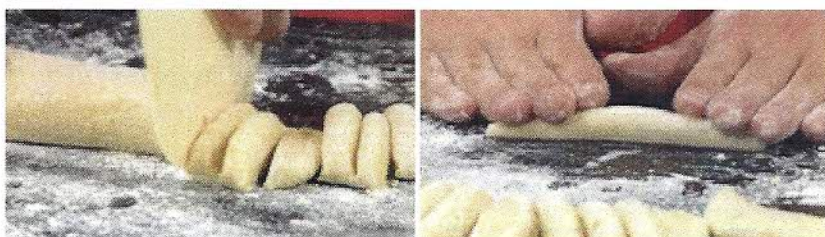
500 g Auberginen  
2.5 dl Rahm  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG SCHUPFNUDELN

1. Die Kartoffeln mit der Schale gar kochen.
2. Abgießen und noch heiß schälen und dann sofort durch die Kartoffelpresse drücken.
3. Den Kartoffelschnee, das Eigelb und so viel Mehl verkneten, bis ein fester Teig entsteht. Mit Salz und Muskat herzhaft abschmecken.
4. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und aus dem Teig mit leicht bemehlten Händen eine etwa 24 Zentimeter lange Rolle formen. Die Rolle mit einem Messer in 24 Scheiben schneiden und daraus fingerdicke, ungefähr 7 Zentimeter lange Schupfnudeln rollen.
5. Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
6. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
7. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Schupfnudeln darin unter Wenden goldbraun anbraten.

200 g Kartoffeln, mehlig  
1 Eigelb  
75 g Mehl  
Muskat und Salz  
20 g Butter

Gibt es nicht mehrere Gänge, kann die doppelte Menge an Schupfnudeln gereicht werden.





## ZUBEREITUNG KÜMMELSAUCE

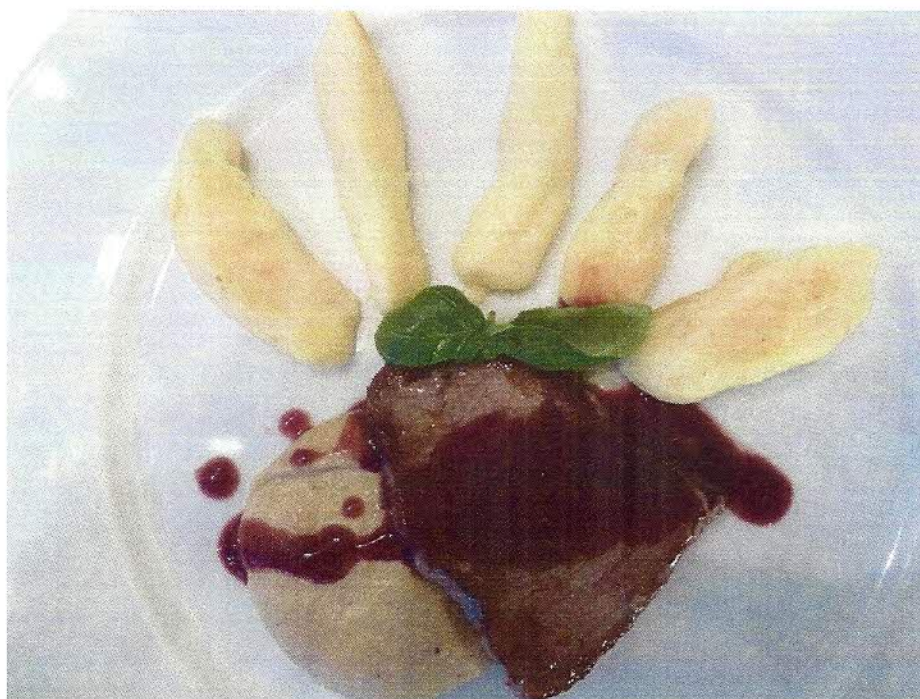
1. Butter schmelzen lassen.
2. Klein geschnittene Schalotten und zerdrückten Knoblauch darin schwenken, mit Portwein ablöschen, mit Rotwein aufgiessen, den Kümmel begeben und um die Hälfte reduzieren.
3. Danach durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Maisstärke in etwas Wasser auflösen und unter Rühren in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

40 g	Butter
1	Schalotte
4	Knoblauchzehen, gehackt
40 ml	Portwein
200 ml	Rotwein
1 EL	Kümmel
½ TL	Maisstärke

## ANRICHTEN

Das Filet schräg in dicke Scheiben schneiden und auf Teller geben. Je eine Kugel Auberinenmousse mit Glaceportionierer auf Teller geben. Die Schupfnudeln anrichten. Die Kümmelsauce dazugiessen. Mit schwarzem Knoblauch dekorieren.

1	Knoblauch, schwarz
---	--------------------





## APRIKOSENMOUSSE MIT INGWER, GEWÜRZMUFFINS UND PISTAZIENTRÜFFEL



### ZUBEREITUNG APRIKOSENMOUSSE

1. Die abgetropften Aprikosen mit dem Zucker und dem gemahlene Ingwer und dem kandierten Ingwer im Mixer pürieren.
2. Die Gelatine 1 Minute in kaltem Wasser einweichen.
3. Die Hälfte des Aprikosen-Ingwer-Pürees bei niedriger Temperatur erhitzen (nicht kochen lassen), vom Herd ziehen.
4. Die Gelatine darin auflösen und restliche Püree sorgfältig unterrühren.
5. Abkühlen lassen.
6. Den Rahm steif schlagen und  $\frac{2}{3}$  des abgekühlte Aprikosen-Ingwer-Püree vorsichtig unterziehen.

300 g	Aprikosen
1 TL	gemahlener Ingwer
20 g	kandierter Ingwer
1 P.	Agar Agar
50 g	Zucker, extrafein
1 dl	Rahm

### ZUBEREITUNG GEWÜRZMUFFINS

1. Den Backofen auf 160° C vorheizen.
2. Mehl, gemahlene Ingwer und Zimt vermengen.
3. Gehackten Ingwer im Ingwermehl wenden.
4. Das Natron in der Milch auflösen.
5. Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen.
6. Den Sirup unterrühren, dann die Eier langsam zugeben und alles gründlich verrühren.
7. Erst die Mehlmischung und dann langsam die Milch einrühren.
8. Den Teig in die Förmchen füllen.
9. Die Muffins im Backofen 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

125 g	Mehl
2 TL	Ingwer, gemahlen
$\frac{3}{4}$ TL	Zimt
1 TL	eingeleger Ingwer, gehackt
$\frac{3}{4}$ TL	Natron
4 EL	Milch
85 g	Butter, weich
75 g	Zucker, braun
2 EL	Zuckerrübensirup
2	Eier, verquirlt

### ZUBEREITUNG PISTAZIENTRÜFFEL

1. Rahm und Butter in einem Topf aufkochen lassen.
2. Kuvertüre darin schmelzen.
3. Cognac einrühren und die Masse im kalten Wasserbad abkühlen lassen.
4. Dann aufschlagen und kühl stellen.
5. 25-mal je 1 Messlöffel Masse abnehmen, zu Kugeln formen.
6. In den gehackten Pistazien wälzen.

200 g	Kuvertüre, weiss, gehackt
50 g	Schokolade, dunkel
75 g	Rahm
40 g	Butter
1 EL	Cognac
30 g	Pistazien, gehackt

### ANRICHTEN

Gewürzmuffins zerbröseln und in Gläser verteilen. Erst das Aprikosenpüree mit Rahm, dann das Aprikosenpüree ohne Rahm einfüllen. Mit Schokolade dekorieren. Ein Muffin, zwei Pistazientrüffel und das Aprikosenpüree auf Teller geben.



## NIEDERGARTABELLE

### RINDFLEISCH

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen</b>	<b>Kern</b>
Chateaubriand (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80° C	55° C (à point)
Entrecôtes (je ca. 200g)	ca. 2 Min.	ca. 40 Min.	80° C	55° C (à point)
Entrecôtes doubles (je ca. 400g)	ca. 6 Min.	ca. 50 Min.	80° C	55° C (à point)
Filet (ca. 800 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80° C	55° C (à point)
Filet (ca. 1150 g)	ca. 5-6 Min.	ca. 2 Std.	80° C	55° C (à point)
Filetbeefsteaks (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80° C	55° C (à point)
Filets mignons (je ca. 70g)	ca. 4 Min.	ca. 20 Min.	80° C	55° C (à point)
Hohrücken (ca. 800 g)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80° C	55° C (à point)
Hohrücken (ca. 3,2 kg)	ca. 15 Min.	ca. 4½ Std.	80° C	55° C (à point)
Hohrückensteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	80° C	55° C (à point)
Huft (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80° C	55° C (à point)
Roastbeef (ca. 800 g - 1 kg)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80° C	55° C (à point)
Rumpsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80° C	55° C (à point)
Tournedos (je ca. 100 g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80° C	55° C (à point)

### KALBFLEISCH

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen</b>	<b>Kern</b>
Falsches Filet (ca. 600g)	ca. 10 Min.	ca. 1½ Std.	80° C	55° C (à point)
Filet (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80° C	55° C (à point)
Filet (ca. 1150 g)	ca. 5-6 Min.	ca. 2 Std.	80° C	55° C (à point)
Hohrücken am Stück (ca. 800g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80° C	55° C (à point)
Kalbshuftsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80° C	55° C (à point)
Koteletts (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80° C	60° C
Koteletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80° C	60° C
Medaillons (je ca. 80 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80° C	55° C (à point)
Nierstück am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80° C	55° C (à point)
Nierstücksteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80° C	55° C (à point)
Runde Nuss (ca. 800g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80° C	60° C

### SCHWEINEFLEISCH (GILT AUCH FÜR WILDSCHWEINFLEISCH)

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen</b>	<b>Kern</b>
Filet (ca. 400 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80° C	60 - 65° C
Koteletts (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	80° C	60 - 65° C
Koteletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 15 Min.	ca. 3 Std.	80° C	60 - 65° C
Medaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80° C	60 - 65° C
Nierstück am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 3 Std.	80° C	60 - 65° C
Nuss (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80° C	60 - 65° C
Schweinehals (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 3 Std.	80° C	60 - 65° C

### LAMMFLEISCH

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen</b>	<b>Kern</b>
Lammgigot (ca. 2 kg) mit Knochen	ca. 25 Min.	ca. 2½ Std.	80° C	60° C *





Lammhüftli (je ca. 200 g)	ca. 5 Min.	ca. 1 Std.	80° C	55° C
Lammhüftli (je ca. 200g), gefüllt	ca. 8 Min.	ca. 1 Std.	80° C	55° C
Lammnierstücke (je ca. 200g)	ca. 3 Min.	ca. 30 Min.	80° C	55° C
Lammrack (ca. 400 g)	ca. 4 Min.	ca. 1½ Std.	80° C	55° C

**\* Anmerkung**

Beim Lammgigot muss die Kerntemperatur am Knochen gemessen werden!

**GEFLÜGEL-, KANINCHEN-, HIRSCH-, REHFLEISCH**

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen</b>	<b>Kern</b>
Entenbrüstli * (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	90° C *	65° C
Perlhuhnbrüstli * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90° C *	70° C
Pouletbrüstli * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90° C *	70° C
Pouletröllchen * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90° C *	70° C
Rehbäggli (ca. 400g)	ca. 4 Min.	ca. 1 Std.	80° C	60° C
Reh-Medaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80° C	60° C
Hirschrücken (ca. 3,2 kg)	ca. 15 Min.	ca. 4½ Std. ca. 50-55	80° C	60° C
Hirsch-Entercôte (je ca. 150g)	ca. 4 Min.	Min.	80° C	60° C
Kaninchenschenkel (je ca. 200g)	ca. 6 Min.	ca. 1¼ Std.	80° C	65° C

**\* Anmerkung**

Geflügelfleisch wird immer bei einer Ofentemperatur von 90 Grad gegart und ohne Knochenanteil. Ganze Geflügel wie etwa Enten, Hühnchen etc. sind nicht zum Niedergaren am Stück geeignet, jedoch magere Teile wie etwa Bruststücke sehr wohl, sofern die Fettanteile vorher entfernt wurden, besonders bei der Ente.

[http://www.ramuz-roger.ch/Menu\\_EssenKochen/Niedergaren/Tabelle/NiedergarTabelle.html](http://www.ramuz-roger.ch/Menu_EssenKochen/Niedergaren/Tabelle/NiedergarTabelle.html)