

Winterthur, den 23.04.2008

Menü für 4 Personen
von André Romagna

Chnoche-Chuchi

Winterthur

Einstandskochen André

Menü

Thailändischer Krautsalat

Süsskartoffeln mit Fischfilet

Hausgemachte Teigwaren mit gefüllter Hähnchenbrust

Buchweizentörtchen mit
karamellisierten Erdbeeren
mit Vanille-Eis

Der Geist ist denselben Gesetzen unterworfen wie der Körper: beide können sich nur durch beständige Nahrung erhalten.

(Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues, 1715- 47)

Thailändischer Krautsalat

Salat

100 g grüne Bohnen
3 Eiertomaten
4 Frühlingszwiebeln
200 g klein geschnittener Rot- oder Weisskohl
4 grosse Blätter Kopfsalat
50g geröstete Erdnüsse

Dressing

1 Handvoll frische Korianderblättchen
2 rote Chillies
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce
2 EL frisch gepresster Limettensaft
2 EL Palmzucker oder brauner Zucker

Ergibt 4 Portionen

Zubereitung Dressing

Vor der Zubereitung des Dressings einige Korianderblättchen (falls genügend vorhanden) zum Garnieren beiseite legen.

Den Rest in einen Mixer geben. Die Chillies von Samen und Scheidewänden befreien und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken, Chillies, Knoblauch, Sojasauce, Limettensaft und Zucker in den Mixer geben und mit dem Koriander fein pürieren. Beiseite stellen.

Zubereitung Salat

Die Bohnen putzen und waschen, die Tomaten längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgiessen und eiskalt abschrecken. Mit dem restlichen Gemüse in einer grossen Schüssel mischen und mit dem Dressing übergiessen. Gut mischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Anrichten

Die Erdnüsse hacken. 4 Schälchen mit den gewaschenen Salatblättern auslegen, den Salat darauf verteilen. Mit den gehackten Erdnüssen und den restlichen Korianderblättchen bestreuen.

Süsskartoffeln mit Fisch

Süsskartoffeln

300g Süsskartoffeln
4 Knoblauchzehen
1 Bund frischen Koriander
3 TL Korianderpulver
1 Rote Peperoni
1 frische, scharfe Chilli-Schote
Meersalz oder grobes Salz
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

Sauce

150 ml Weisswein
2 Tomaten
60g Schalotten
1 Lorbeerblatt
1/4 Bund Estragon
1 Zweig Thymian
1/2 TL Pfeffer
1/2 Fenchelknolle
4 Eigelb
150g Butter

Fisch

4 Pengasisus Filets

Ergibt 4 Portionen

Zubereitung Süsskartoffeln

Kartoffeln würfelig schneiden und goldgelb in Öl braten.

Die Knoblauchzehen fein hacken, den frischen Koriander mörsern, Peperoni fein Würfeln und die Chilli ganz fein hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Peperoni, Chilli sowie die Knoblauchzehen dazu geben und für zwei Minuten braten lassen. Den frischen Koriander hinzufügen und für eine Minute braten lassen.

Zum Schluss die gebratenen Kartoffeln zufügen und mit Salz, Pfeffer sowie Korianderpulver je nach Geschmack abschmecken. Für weitere 3 Minuten ziehen lassen und letztendlich 5 Minuten in der Pfanne ruhen lassen.

Zubereitung Fisch

In Butter oder Olivenöl und mit wenig Knoblauch auf mittlerer Hitze in der Bratpfanne braten.

Zubereitung Sauce

Tomaten blanchieren, die Haut abziehen, Tomaten vierteln und entkernen, dabei das Innere der Tomate aufbewahren und beiseite stellen. Tomatenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Eine Reduktion herstellen: Schalotten schälen, grob zerkleinern. Schalotten zusammen mit Lorbeerblatt, Estragon, Thymian, Pfeffer und 100 ml Weisswein aufkochen. 100 ml Wasser und das Innere der Tomaten (die Reste vom Würfeln) zugeben, einkochen, durch ein feines Sieb giessen und beiseite stellen.

Fenchelknolle putzen und in kleine Würfel schneiden. Fenchelwürfel in Salzwasser 5 Minuten kochen, abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Butter zerlassen.

Eigelb mit Reduktion (100 ml) und den restlichen 50 ml Weisswein über einem Wasserbad dick und schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Butter einlaufen lassen. Tomaten- und Fenchelwürfel zugeben, abschmecken.

Hausgemachte Teigwaren mit gefüllter Hähnchenbrust

Hähnchenbrust

2 Zehen Knoblauch
2 Zwiebeln
6 TL Olivenöl
300 g Blattspinat
Salz und Pfeffer
Muskat, gerieben
4 dünne Hähnchenbrustfilet (à 120 g)
2 TL Senf, mittelscharf
100 g Fetta

Sauce

1 Zwiebeln (rot)
250 ml Gemüsebrühe
100g Ziegenweichkäse
2 EL Petersilie, gehackt
2 Prise Zucker

Teigwaren

3 Eier
300g Weissmehl
1 EL Wasser

Ergibt 4 Portionen

Zubereitung Hähnchenbrust

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und in 1 TL Olivenöl anbraten. Spinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Hähnchenbrustfilet aufschneiden, platt klopfen, salzen, pfeffern und mit 1 TL Senf bestreichen.

Fetta so fein wie möglich würfeln und mit Spinat auf dem Fleisch verteilen. Je nach Beschaffenheit des Spinates, diesen ebenfalls zerkleinern, damit der Fetta gut verteilt werden kann. Aufrollen und verschnüren.

Gefüllte Hähnchenbrust in 1 TL Olivenöl rundum kurz anbraten und in vorgeheiztem Backofen bei 150 Grad ca. 20 Minuten fertig garen.

Zubereitung Sauce

Ziegenkäse würfeln und in wenig Rahm zergehen lassen. Für die Sauce rote Zwiebel fein hacken und in Olivenöl dünsten. Ziegenfrischkäse und Petersilie einrühren und. Brühe bis zur gewünschten Konsistenz unter ständigem Rühren eingiessen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

Zubereitung Teigwaren

Hinweis: Bei mehr als 4 Personen empfiehlt es sich, den Teig in Portionen von max. 4 Eiern und 400 g anzurichten, damit richtig durchgeknetet werden kann und sich das Ei optimal verteilt.

Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier aufschlagen und dazu geben. Mit den Händen durchkneten. Wasser dazugeben und fertig kneten. Wichtig: beim Kneten herzhafte „reinlagen“.

Entsprechend Teig ausrollen und zuschneiden und wie „normale“ Pasta kochen.

Buchweizentörtchen mit karamellisierten Erdbeeren mit Vanille-Eis

Teig

150 g Buchweizenmehl
50 g Mehl (Type 1050)
Eine Prise Salz
2 Eigelb
150g Butter
3EL Honig

Füllung

250g Himbeeren
30g Pinienkerne
¼l Schlagrahm
Etwas Zucker

Karamellierte Erdbeeren

200 g Erdbeeren
80 g Zucker
30 g Butter
2 kleine Orangen
50 Milliliter Grand Marnier (Falls gewünscht)

Beilage

6 kleine Kugeln Vanilleglace

Für ca. 6 Törtchen:

Hinweis: Da es drei verschiedene Desserts in einem sind, sollte der Teller nicht überhäuft sein. Weniger ist daher mehr.

Zubereitung Tortenboden

Aus Buchweizenmehl, Mehl, Salz, Eigelb, Butterflöckchen, 2Ei und 2EL Honig einen Mürbeteig kneten. Kurz kühl stellen. Förmchen sehr gut mit Butter ausstreichen und gut mit Mehl auspudern. Auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig ausrollen, runde Stücke ausschneiden und in Förmchen geben. Am besten geht dies zwischen zwei Backtrennpapieren und etwas Mehl.

Die Ränder etwas hochziehen, den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Form 20 Minuten kalt stellen.

Runde Stücke aus Backtrennpapier ausschneiden, diese in die Förmchen geben und mit Linsen für Blindbacken füllen. Tortenboden 8 Minuten bei 200 Grad auf der mittleren Schiene backen. Linsen entfernen und nochmals rund 10 Min bei 180 Grad backen. Abkühlen lassen.

Zubereitung Füllung

Einige Himbeeren auf die Seite legen. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Pinienkerne mahlen. Schlagrahm mit 1 EI Honig steif schlagen, Pinienkerne und Himbeerpüree unterziehen. Mit Zucker abschmecken. Die Masse in die Törtchen füllen und mit restlichen Himbeeren garnieren. Kühl stellen.

Zubereitung karamellierte Erdbeeren

Hinweis: Die Erdbeeren dürfen nicht zu lange karamellisiert werden, da sie sonst zerfallen. Zudem sind sie noch leicht warm viel besser.

Orangen auspressen, Erdbeeren der länge nach in Scheiben schneiden. Zucker mit Butter karamellisieren, mit dem Orangensaft auffüllen, und je nach Bedarf mit Grand Marnier abschmecken. Etwas eindicken lassen. Erdbeeren nur kurz beigegeben und schwenken.

Anrichten

Eine kleine Kugel Vanilleglace auf einen Teller geben, mit karamellisierten Erdbeeren eine Rosette bilden. Das Buchweizentörtchen dazu geben.