

Mittwoch, 29. August 2001  
Menue für 4 Personen  
zusammengestellt von  
Heinz Urech



## CHNOCHE - CHUCHI

---

### MENUE

Kartoffelsüppchen mit einer Träne von Trüffelöl

\*\*\*\*\*

Kreation von Seezungenfilets und Black Tiger

\*\*\*\*\*

Rindsfilet an Eierschwammsauce  
mit Körbchen von frischem Marktgemüse

\*\*\*\*\*

Heidelbeer - Baiser - Torte

\*\*\*\*\*

## Kartoffelsüppchen mit einer Träne von Trüffelöl

20 g	Butter
40 g	Zwiebeln
120 g	Lauch
250 -300 g	Kartoffeln
1 dl	Bouillon
1.2 dl	Vollrahm
	Schnittlauch
	Salz / Pfeffer
8 Tropfen	Trüffelöl

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Lauch und Zwiebeln rüsten und klein schneiden.

Schnittlauch längs in feine Stäbchen ca. 5 cm lang schneiden.

Lauch und Zwiebeln in Butter andünsten, Kartoffeln begeben mit Bouillon ablöschen. Sieden bis alles weich ist und abschmecken. Im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Vor dem Servieren mit dem Rahm aufkochen und nochmals abschmecken. Anrichten, pro Teller 2 Tropfen Trüffelöl darauf tropfen und Schnittlauch als Garnitur darüberstreuen.

# Kreation von Seezungenfilets und Black Tiger

*als Vorspeise*

Rezept Nr. :  
Kategorie : Fischgerichte  
Koch : wm  
Datum : 17.07.00  
Warenkosten : CHF 6.80

---

Zutaten für 10 Personen zu 100% (Netto- menge)

600 g Seezungenfilets 10 filets à 60 g  
1 x Würzen weisser Pfeffer  
10 g Salz  
250 g Blacktiger Crevetten 10 Stück  
30 g Butter  
1 x Abschmecken Salz  
100 g Gemüsebrunoise TK Karotten,Lauch,  
Sell  
1 dl Balsamicoessig  
2 dl Olivenöl, kaltgepresst  
1 x Würzen Salz, Pfeffer  
10 st Dillzweigspitze, frisch

---

## Vorbereitung

- Seezungenfilets sauber parieren, würzen und die Blacktiger Crevetten einzeln einrollen, dass das Schwanzende sichtbar bleibt
- Das Filet so legen, dass das Ende des Seezungenfilets unten liegt

## Zubereitung

- Aus Gemüsewürfel, Balsamicoessig, Olivenöl eine Vinaigrette herstellen und abschmecken
  - Seezungenfilets in Dampf schonend bei 80 Grad dämpfen, das die Crevette innen noch glasig ist
  - Filets abtropfen, einmal leicht schräg halbieren auf Teller anrichten
  - Mit der Vinaigrette umträufeln, mit frischem Dill garnieren und servieren
-

# Rindsfilet (Zubereitung mit Niedertemperatur)

Rezept Nr. :  
Kategorie : Warme Fleischgerichte  
Koch : wm  
Datum : 25.05.00  
Warenkosten : CHF 7.85

---

Zutaten für 5 Personen zu 100% (Netto- menge)

600 g Rindsfilet BRA  
1 x Würzen (Salz, Pfeffer) Pfeffer aus der Mühle  
3 g Rosmarin 2 zweige  
5 cl Erdnussöl

---

## Zubereitung:

- Rindsfilet parieren, gut würzen und in einer Pfanne mit erhitztem Erdnussöl (oder Bratfett) beidseitig anbraten
- Das Fleisch auf ein Gitter legen und im auf 80 Grad vorgeheiztem Backofen ca. 1 1/4 bis 1 1/2 Stunden langsam garen
- Die Innentemperatur des Rindfleisches kann mit einem Kerntemperaturmesser (Migro) kontrolliert werden.

## Bemerkungen:

- Dieses Verfahren erfordert ein wenig Übung, da die meisten Backöfen doch sehr unterschiedlich heizen.
  - Mit Heissluftöfen (Convectomat) verkürzt sich die Garzeit um etwa eine viertel Stunde
  - Dunkles Kalbfleisch kann 1 bis 2 Grad höhere Kerntemperatur (59 bis 60 Grad) haben, weil es sonst durch den Fleischsaft wie saignant gegart aussieht (Geschmackssache)
  - Das Fleisch kann bei Verzögerungen durchaus länger warmgestellt bleiben ohne das es nachzieht wenn die Temperatur leicht verringert wird (ca. 15 bis 20 Grad)
  - Die Kerntemperaturen beim Rindfleisch (Filet, Roastbeef)
    - 48 - 50 Grad > Saignant > englisch gebraten
    - 52 - 56 Grad > à point > halb durch gebraten
    - 60 - 65 Grad > bien cuit > durchgebraten
  - Für das Lamm gelten die gleichen Kerntemperaturen
  - Die Kerntemperatur bei Schweinefleisch (Nierstück, Filet)
    - 60 - 65 Grad > zwischen à point und bien cuit
  - Geflügel sollte immer druchgebraten sein (75 Grad Kerntemperatur)(Salmonellengefahr)
-

# Eierschwammsauce

Rezept Nr. :  
Kategorie : Saucen  
Koch : wm  
Datum : 31.07.00  
Warenkosten : CHF 3.12

---

Zutaten für 5 Personen zu 100% (Netto- menge)

250 g Eierschwämme, frisch  
20 g Schalotten  
3 g Knoblauch, frisch, gehackt  
20 g Butter  
1.5 dl Weisswein Fendant  
2.5 cl Cognac  
1 dl Kalbsfond braun  
2 dl Rahm  
2 x Würzen Salz, Pfeffer

---

## Vorbereitung:

- Eierschwämme waschen, rüsten und evt. zerkleinern
- Schalotten und Knoblauch hacken

## Zubereitung:

- Butter in Kochgeschirr erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten
  - Eierschwämme zugeben, kurz mitdünsten und mit Weisswein und Cognac ablöschen
  - Kurz aufkochen, braunen Kalbsfond zugeben und anschliessend Eierschwämme absieben
  - Flüssigkeit mit Rahm zur gewünschten Dicke einkochen
  - Würzen und vor dem Servieren aufmixen, abschmecken und die Eierschwämme zugeben
  - Nochmals erhitzen aber nicht mehr kochen
-

# Marktfrisches Gemüse

Rezept Nr. : KKL  
Kategorie : Gemüse  
Koch : WM  
Datum : 09.08.99  
Warenkosten : CHF 0.63

---

Zutaten für 10 Personen zu 100% (Netto- menge)

200 g Karotten  
1 kg Kohlrabi 5 Stück  
200 g Broccoli, frisch  
200 g Zucchini  
5 cl Olivenöl  
30 g Butter  
1 x Abschmecken (Salz, Pfeffer)

---

#### Vorbereitung:

- Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden oder tournieren
- Kohlrabi halbieren und die Schale mit Messer halbrund entfernen, mit Pariser Löffel aushöhlen
- Broccoli waschen, und in kleine Röschen schneiden
- Zucchini mit dem Demidow-Messer in gleichmässige Scheiben schneiden

#### Zubereitung:

- Gemüsesorten separat in kochendem Salzwasser blanchieren oder weichkochen
- In Eiswasser abschrecken und abtropfen
- Das Gemüse würzen und mit Butter kalt abschmecken
- Den Kohlrabiboden mit den Gemüsen Phantasievoll füllen
- Gemüse in Geschirr legen, nur wenig Gemüsefond angiesen und abgedeckt im Ofen erhitzen
- Anrichten

#### Bemerkung:

- Gemüse können je nach Saison ausgewechselt werden
-

## Heidelbeer - Baiser - Torte

150 g	Mürbeteig ausgewallt ( ca 30 cm Durchmesser)
1 EL	Anis fein gehackt
30 g	weisse Schokolade
1 EL	Rahm
4	frische Eiweiss
1	Prise Salz
100 g	Zucker
50 g	Puderzucker
1 EL	Pernod oder Pastis
200 g	Heidelbeeren

Den ausgewallten Teig mit dem Anis bestreuen und mit einer Gabel gut einstechen. Bei 220 Grad 10 Minuten und mit Linsen beschwert blind backen. Linsen entfernen und nochmals 5 Min. fertig backen, auskühlen lassen.

Die Schokolade mit dem Rahm schmelzen, den Teigboden damit bestreichen. Das Eiweiss mit dem Salz und dem Zucker steif schlagen, Puderzucker und Pernod unter Rühren begeben. Die Heidelbeeren sorgfältig darunter mischen. Masse auf dem Teigboden in der Springform verteilen. 15 Minuten bei 220 Grad fertig backen. Lauwarm servieren.