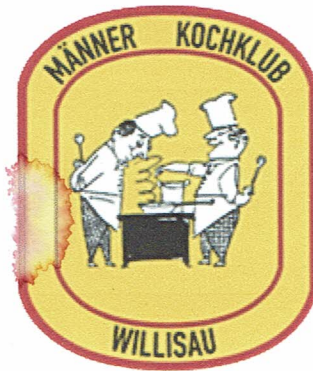


18.09.2018 FH



Herbstlicher Salat

Most-Kürbissuppe

Randen-Carpaccio mit Wildfleischmousse

Thunfisch mit Sauce „Crème brûlée“

Kalbfleischrollen mit Basilikum- Mandeln-Pesto dazu Risotto

Zwetschgencreme

Herbstlicher Salat:

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen, 100 g Baumnusskerne, 1 EL Olivenöl,
1 EL flüssiger Honig, 1 TL Salz, 3 EL Aceto Balsamico, 4 EL Olivenöl,
¾ TL Salz, wenig Pfeffer, 4 Feigen, 150 g Frisée, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Kichererbsen abspülen, abtropfen. Baumnusskerne grob hacken. Im heißen Öl ca. 2 Min. rührbraten, Honig begeben, salzen. Aceto und Öl verrühren, würzen. Feigen kreuzweise einschneiden, Frisée zerpfen, Schnittlauch fein schneiden. Auf Tellern anrichten, Kichererbsen-Nuss Mischung darauf verteilen, Sauce darüber träufeln.

Most-Kürbissuppe:

Zutaten: 500 g Kürbis, 2 Zwiebeln, 1 roter Chili, 2 EL Rapsöl, 5 dl saurer Most,
1 Zimtstange, 1 TL Salz, 1 rotschaliger Apfel, 50 g Haselnüsse, 100 g Speckwürfel

Zubereitung: Kürbis in Würfel, Zwiebeln grob hacken, Chili entkernen, in Ringe schneiden. Alles im warmen Öl andämpfen. Most dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Zimtstange begeben, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln. Zimtstange herausnehmen, Suppe pürieren, salzen. Apfel in Würfel schneiden, Nüsse grob hacken. Speck in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten. Apfel und Nüsse kurz mitbraten, auf der Suppe verteilen.

Randen-Carpaccio mit Wildfleischmousse:

Zutaten: Mousse: 300 g Rehfleisch zum Kurzbraten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 4 Zweige Thymian, 2 Salbeiblättchen, 60 g Butter, ½ dl roter Portwein oder Madeira, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 dl Rahm
Carpaccio: 300 g rohe Randen, Salz, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Baumnussöl

Zubereitung: Das Fleisch von grösseren Fettstellen und dicken Sehnen befreien und würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian von den Stielen streifen. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. In einer Bratpfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Schalotte, den Knoblauch und die Kräuter darin kurz andünsten. Das Fleisch dazugeben und weiter erhitzen, bis es nicht mehr roh aussieht. Den Portwein dazu giessen und aufkochen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und offen etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Das Fleisch abkühlen lassen. Die restliche Butter (ca. 50 g) in Würfel schneiden und mit dem Fleisch samt Garflüssigkeit in den Cutter geben. Alles sehr fein pürieren. Den Rahm steif schlagen und unter das Fleischpüree ziehen. Die Mousse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde kühl stellen. Inzwischen die Randen schälen und in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Randen Scheiben darin 2-3 Minuten lebhaft kochen lassen, bis sie biegsam werden, aber noch gut Biss haben. Die Randen abtropfen und abkühlen lassen. Den Zitronensaft mit etwas Salz verrühren, dann das Öl nach und nach zu einer cremigen Sauce unterschlagen. Die Randen mit dieser Sauce mischen und wenn nötig nachwürzen. Die Randen auf 4 Teller überlappend auslegen.

Thunfisch mit Sauce „Crème brûlée:

Zutaten: 4 Thunfischsteaks à 150 g, 1 TL Pfeffer rosa ganz, eingelegt, 2 TL Pfeffer grün ganz, eingelegt, 4 Zitronenschnitze
Sauce: 200 g Weisswein, 100 g Wasser, 12.5 g Fischfond, 1 TL Zwiebeln gehackt, ½ TL Knoblauch, gehackt, 1 Shot Zitronensaft, 6 cl Crème Brûlée Cream Likör, 50 g Vollrahm, Salz und Pfeffer, 20 g Butter

Zubereitung: Rosa und grüne Pfefferkörner mischen, von beiden Seiten in die Thunfischfilets einmassieren. Fisch 1-2 Min. pro Seite bei starker Hitze braten, mit Salz würzen und auf die Teller verteilen. Mit Zitronenschnitz garnieren.
Sauce: Knoblauch und Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und mit Fischfond und Wasser auffüllen. Aufkochen, den Cream Likör und Vollrahm begeben. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Butterflocken verfeinern. Dazu Salzkartoffeln.

Kalbfleischrollen mit Basilikum-Mandel-Pesto

dazu Original Tessiner Risotto:

Zutaten: 3 EL Mandelblättchen, ½ Bund Basilikum, ½ Bund glattblättrig Petersilie, ½ dl Olivenöl, 2 EL geriebener Parmesan, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 Kalbsschnitzel je ca. 60 g, 4 Scheiben Rohschinken, 1 EL Bratbutter, ½ dl Noilly Prat oder Weisswein, 1 dl Rahm

Risotto: 1 EL Butter, 1 Zwiebeln, fein gehackt, 2 Stk.

Rindermarkknochen, 400 g Risotto Reis, 3 dl Weisswein, ½ Liter Salzwasser heiss, 50 g Butter in Stücken, 5 EL Parmesan gerieben

Zubereitung:

Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller geben. 1 EL Mandelblättchen zur Seite legen für die Garnitur. Einige kleine Basilikumblätter für die Garnitur beiseitelegen. Das restliche Basilikum mit der Petersilie fein schneiden und mit dem Olivenöl sowie den restlichen Mandelblättchen (2 EL) in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann mit einem Gummispachtel den Parmesan untermischen und den Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kalbsschnitzel zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie mit einem Fleischklopper oder einem Wallholz dünn klopfen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit ½ Esslöffel Pesto bestreichen und aufrollen. Mit je 1 Scheibe Rohschinken umwickeln und die Rollen mit Küchenschnur binden. Restlichen Pesto beiseitestellen. In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Kalbfleischrollen darin zuerst mit der Nahtstelle des Rohschinkens nach unten bei Mittelhitze etwa 3 Minuten anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite je nach Dicke der Rolle weitere 2-3 Minuten fertig braten. Aus der Pfanne ein eine kleine, vorgewärmte Platte geben und mit Alufolie decken. Den Noilly Prat oder Weisswein zum Bratensatz geben und auf etwa 2 EL einkochen lassen. Dann den beiseitegestellten Pesto und den Rahm beifügen, kräftig aufkochen, die Sauce wenn nötig nachwürzen und über die Kalbfleischrollen anrichten. Mit den beiseitegestellten Mandelblättchen sowie den Basilikumblättchen garnieren.

Original Tessiner

Risotto:

Butter warm werden lassen. Zwiebeln mit Markknochen andämpfen, Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazu giessen, vollständig einkochen. Salzwasser unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, Hitze reduzieren. Köcheln, bis der Reis al dente ist (18 – 20 Min.) der Risotto sollte noch leicht flüssig sein. Knochen herausnehmen evtl. das Mark herauslösen. Pfanne von der Platte ziehen, Butter und Parmesan darunter rühren, Reis sofort servieren.

Zwetschgencreme:

Zutaten: ½ Zitrone, 400 g Zwetschgen, 6 EL Zucker, 2 EL Mandelscheiben, 500 g Magerquark, 1 Beutel Vanillezucker, 1 dl Rahm

Zubereitung: Zitrone auspresse. Zwetschgen halbieren, entsteinen und mit Zitronensaft und der Hälfte des Zuckers ca. 2 Minuten köcheln lassen. Zwetschgen pürieren und abkühlen lassen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie etwas braun werden, beiseitestellen.
Quark, Vanillezucker und restlichen Zucker gut verrühren. Rahm steif schlagen. Zwetschgen mit Quarkmasse mischen. Die Hälfte des Rahms unter die Creme geben. Zwetschgencreme mit restlichem Rahm anrichten. Mit beiseitegestellten Mandeln bestreuen.

En Guete!