

Chelleland-Chuchi

Chochete vom 16. Mai 2013

Verantwortlich: Peter Meier
Mitwirkende: Marcel Meier
Andi Spichtig

MENU

Panierter Spargel
auf Gurkensalat

Gefüllter Kaninchenschenkel
mit Cognacpflaumen

Safran-Risotto

Aprikosen-Mousse mit weisser Schokolade

Weisswein

Pazo Senorans
Albarino
2011

Rotwein

Fobiano
Orvieto
2008

Panierter Spargel auf Gurkensalat

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

2 Salatgurken
1 Teelöffel Senf
4 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Rapsöl
3 Esslöffel Rahm
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
0.5 Bund Dill
3 Zweige Petersilie, glattblättrig
3 Zweige Kerbel
800 g Spargeln, weiss
1 Prise Zucker
2 Eier
80 g Mehl
200 g Paniermehl
Bratbutter, zum Braten
2 Knoblauchzehen, ungeschält

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, 1 Ei verwenden.

Info

Pro Portion

16 g Eiweiss
27 g Fett
57 g Kohlenhydrate
553 kKalorien
2315 kJoule

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen als Hauptgericht oder 8 Personen als Vorspeise

Besonders wichtig bei diesem Gericht ist, dass die Spargeln grosszügig geschält werden. Verbirgt sich fasriger Schalenanteil unter der Panade, sind die Spargeln nicht wirklich eine Gaumenfreude. Ob man den Spargel einmal oder zweimal schälen muss, hängt auch vom Schäler ab. Schält er nur sehr dünne Schichten ab, hängt man besser eine zweite Runde an.

- 1 Die Gurken zebraartig schälen und auf dem Hobel in feine Scheiben schneiden.
- 2 Senf, Zitronensaft, Öl und Rahm mit einem Schwingbesen zu einer Sauce rühren und diese mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Kräuter mittelfein hacken und unter die Sauce rühren.
- 4 Die Spargeln grosszügig schälen und das hintere Drittel wegschneiden.
- 5 Die Spargeln in reichlich Wasser, das mit Salz und etwas Zucker gewürzt wurde, oder im Dampf 3–4 Minuten vorgaren. Anschliessend sofort unter kaltem Wasser abschrecken und zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben.
- 6 In einer Gratinplatte die Eier sehr gut verquirren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl und das Paniermehl je separat auf einen Teller oder eine Platte geben.
- 7 Nun die Spargeln nacheinander zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und zuletzt im Paniermehl wenden.
- 8 In einer beschichteten Bratpfanne etwa 1 cm hoch Bratbutter erhitzen. Sobald kleine Bläschen an einem Holzstäbchen hochsteigen, dass man ins Fett taucht, die Spargeln portionenweise in der Bratbutter langsam goldbraun backen. Den Knoblauch leicht angequetscht dazugeben, damit er sein Aroma abgeben kann. Die fertigen Spargeln auf ein mit Küchenpapier belegtes Blech geben und im Ofen ungedeckt warm stellen, bis alle Spargeln gebacken sind.
- 9 Gleichzeitig die Gurken mit der Sauce mischen und wenn nötig nachwürzen.
- 10 Die Spargeln mit dem Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.
Dazu passen gedämpfte Salzkartoffeln.

Gefüllter Kaninchenschenkel mit Cognacpflaumen

Autor: KOCHEN

ZUTATEN

4 Stück Kaninchenschenkel
8 Stück Dörrpflaumen, ohne Stein
0.5 dl Cognac
1 Stück Schalotte
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
2 dl Kalbsfond
1.5 dl Rahm
1 Prise Zimt, gemahlen
1 Prise Ingwer, gemahlen
Zitronensaft, einige Tropfen

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1. Die Pflaumen im Cognac während 15-20 Minuten marinieren lassen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Den Cognac für die Sauce beiseite stellen.
2. Die Kaninchenschenkel ausbeinen. Die Schenkel mit der silbern schimmernden Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen.
3. Die Specktranchen halbieren und je 1 Pflaume darin einwickeln. Die Pflaumenpäckchen in die Kaninchenschenkel einrollen und diese mit einer Küchenschnur wie einen Bräten binden.
4. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Schenkel mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Bratbutter rundum während 5 Minuten anbraten. Die Schalotte dazugeben und kurz mit dünsten. Mit Kalbsfond ablöschen. Beiseite gestellter Cognac dazugießen und die Kaninchenschenkel zugedeckt während 40-45 Minuten schmoren lassen. Aus der Sauce heben und warm stellen.
5. Den Rahm zur Sauce geben und diese noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Ingwer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit einem Schuss Cognac verfeinern.
6. Die Kaninchenschenkel in Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce umgiessen.

Aprikosenmousse mit weisser Schokolade

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Mousse

8 Aprikosen, mittelgross
3 Teelöffel Zucker
0.5 Vanilleschote, ersatzweise 0.5
Teelöffel Vanillepaste
0.5 dl Wasser
200 g Schokolade, weiss
3 dl Rahm

Himbeer-Passionsfrucht-Sauce

200 g Himbeeren
2 Esslöffel Zucker
2 Passionsfrüchte
0.5 Zitrone, Saft

Für den Kleinhaushalt

4 Portionen: Zutaten halbieren.

Info

Pro Portion
3 g Eiweiss
21 g Fett
32 g Kohlenhydrate
328 kKalorien
1373 kJoule

Glutenfrei

Purinarm

ZUBEREITUNG

Ergibt 8 Portionen

1 Die Aprikosen entsteinen und in Schnitze schneiden. Mit dem Zucker in eine Pfanne geben. Die der Länge nach aufgeschnittene Vanilleschote mit den herausgeschabten Samen oder die Vanillepaste sowie das Wasser beifügen. Zugedeckt so lange kochen lassen, bis die Aprikosen zerfallen. Dann wenn nötig auf grossem Feuer die entstandene Flüssigkeit noch etwas einkochen lassen.

2 In einem hohen Becher die Aprikosenmasse mit dem Stabmixer fein pürieren. Kalt stellen.

3 Die Schokolade grob hacken. In eine Chromstahlschüssel geben und über einem heissen Wasserbad schmelzen lassen. Glatt rühren.

4 Das Aprikosenpüree zur Schokolade geben. Die Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen und mit den Quirlen des Handrührgerätes kalt schlagen.

5 Den Rahm steif schlagen. Mit einem Gummispachtel sorgfältig unter die Aprikosen-Schokoladen-Creme ziehen. Die Mousse mindestens 4 Stunden kalt stellen.

6 In einem hohen Becher die Himbeeren mit dem Zucker pürieren. Anschliessend das Himbeerpüree durch ein Sieb passieren.

7 Die Passionsfrüchte halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch mit den Kernen herausschaben. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit dem Zitronensaft 5 Sekunden mit dem Pürierstab mixen, damit sich die Kerne vom Fruchtfleisch lösen; jedoch nicht pürieren, da die zerschlagenen Kerne bitter schmecken. Durch ein Sieb zum Himbeerpüree passieren. Kühl stellen.

8 Zum Servieren mit einem grossen Löffel, den man immer wieder in heisses Wasser taucht, Nocken abstechen und auf Teller setzen. Mit etwas Himbeersauce und dem restlichen Passionsfruchtfleisch über- oder umgiessen.