

## Chocheten vom 17. November 2022



Verantwortlicher: Andi Spichtig  
Helfer: Gésa Kanabé  
Stefan Küng



### Menü:

- Tatar von geräuchertem Forellenfilet mit Avocado auf Toast
- Pouletterrine im Tässli
- Grosis Filetbraten, Couscous mit Gemüse
- Doppelte Birnencrème mit Schokolade



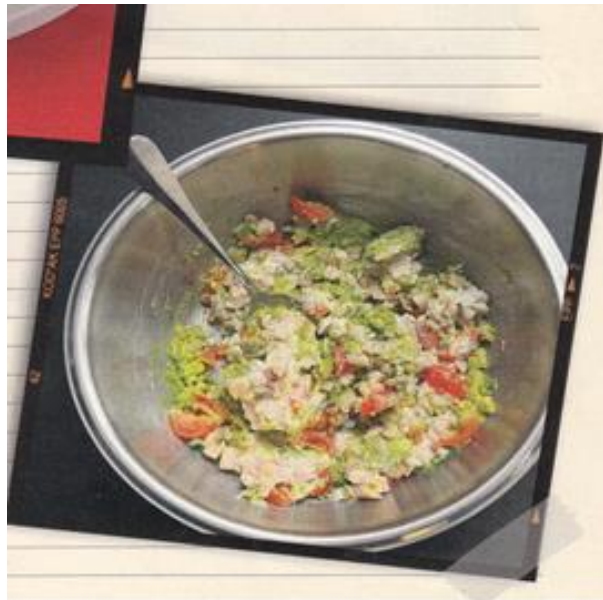
### Weine:

- Verdejo, Damana Rueda DO 2021, Bodegas Tabula
- Damana 5, Ribera del Duero DO 2019, Bodegas Tabula

# ChellelandChuchi

## Bauma

### Tatar von geräuchertem Forellenfilet mit Avocado auf Toast



#### Tatar von geräuchertem Forellenfilet mit Avocado



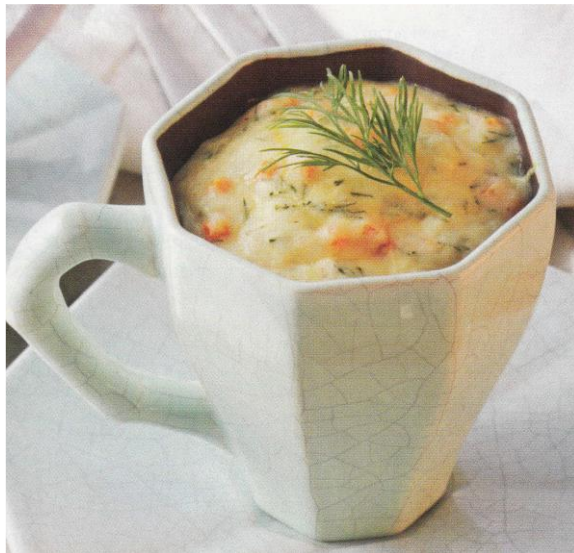
Für 2 Personen

**2 geräucherte Forellenfilets**  
**1 kleine Schalotte**  
**6 Cherrytomaten**  
**2 gehäufte Esslöffel Mayonnaise**  
**2 reife Avocados**  
**2 Esslöffel Zitronensaft**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**40 g Rucola- oder Nüsslisalat**  
**1 Esslöffel Weissweinessig**  
**1 Teelöffel Gemüsebouillon oder Wasser**  
**1 Teelöffel grobkörniger Senf**  
**1 Spritzer Worcestershiresauce**  
**2 Esslöffel Olivenöl**

**1** Die Forellenfilets in kleine Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Cherrytomaten je in 6 oder 8 Stücke schneiden. Alle diese Zutaten in eine kleine Schüssel geben und sorgfältig mit der Mayonnaise mischen.  
**2** Die Avocados der Länge nach halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer beifügen und alles mit einer Gabel fein zerdrücken. Dann die Forellenfilets-Mischung sorgfältig unterheben. Wenn nötig nachwürzen.  
**3** Den Salat waschen und sehr gut abtropfen lassen.

**4** Essig, Bouillon oder Wasser, Senf, Worcestershiresauce, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce mischen.  
**5** Mit Hilfe eines runden Ausstechers das Tatar in der Mitte von 2 Tellern anrichten. Den Salat sorgfältig mit der Sauce mischen und um das Tatar herum anrichten.

Pro Portion 28 g Eiweiss,  
 61 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;  
 716 kKalorien oder 2997 kJoule  
 Lactosefrei



## Pouletterrine im Tässli

Vor- und zubereiten ca.20 Min.

Backen: ca.20 Min.

Für 4 Espressotassen von je ca. 1.5 dl

2 Rüebli, in Würfeli schneiden  
250g Pouletbrüstli, in Stücke schneiden  
2.5 dl Vollrahm  
1 Ei  
1.5 TL Salz  
2 EL Dill, fein geschnitten

- Rüebli ca. 4 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen lassen, trocken tupfen.
- Poulet und alle Zutaten bis und mit Salz pürieren. Dill mit den Rüebli daruntermischen, in die Tassen verteilen, auf ein Backblech stellen.
- Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens.
- Tassen herausnehmen, auf einem Holzbrett etwas abkühlen lassen, lauwarm oder kalt servieren.

## Grosis Filetbraten

4 Personen



1 Kg Filetbraten im Brät und mit Speck ummantelt in der Aluform

Filetbraten in der Aluform im vorgeheizten Ofen 75 Minuten bei 180°C backen. Kerntemperatur 65 Grad.

Etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

## Couscous mit Gemüse

4 Personen



250g Brunoise aus der TK-Truhe (bei COOP) **oder**  
250 g Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Rübli und Sellerie  
250 g Couscous mittelkörnig  
2 El Olivenöl  
0,5 Lt. Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer

- Fertige TK Brunoise verwenden **oder** Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Karotten und Sellerie in Ringli und Würfel schneiden.
- Bei mittlerer Hitze im Olivenöl 2-3 Minuten zuerst Knoblauch, Lauchringe und Zwiebel dünsten.
- Die Karotten- und Selleriewürfel dazugeben, ebenfalls 2-3 Minuten mitdünsten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Den Couscous mit dem Olivenöl vermischen und in die Pfanne geben. Alles gut miteinander verrühren, die Herdplatte ausschalten und 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Zuletzt den Couscous mit Salz und Pfeffer würzen und servieren

## Doppelte Birnencrème mit Schokolade

4 Personen



500 g Birnen  
Saft von 1/2 Zitrone  
1/2 Vanilleschote  
4 EL Zucker  
1 dl Rahm  
50 g dunkle Schokolade

### Die Vorbereitungen

- Die Birnen schälen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Früchte in kleine Würfelchen schneiden und in eine Pfanne geben.
- Den Zitronensaft auspressen und zu den Birnen geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit den ausgekratzten Samen sowie dem Zucker beifügen und alles zugedeckt sehr weich dünsten gelegentlich umrühren.
- Die weichen Birnen noch heiss durch ein Sieb drücken oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer pürieren. Das Püree mit Klarsichtfolie abdecken, dann kühl stellen.

### Die Zubereitung

- Den Rahm mit dem Schwingbesen oder Handrührgerät steif schlagen,
- 20g Schokolade fein reiben. Restliche Schokolade mit einem Messer nicht zu fein hacken.
- Die Hälfte des ausgekühlten Birnenpürees in kleine Schalen oder Dessertgläser verteilen.
- Das restliche Püree mit dem Rahm mischen, dann die gehackte Schokolade unterziehen und auf das Birnenpüree geben.
- Die Birnencreme mit der geriebenen Schokolade bestreuen.