

Chelleland-Chuchi  
Bauma

## Chochete vom 15. Juli 2010

Verantwortlich: Jacques Jucker  
Mitwirkende: Fredi Gubler, Marcel Meier

### Menu

Lachs-Carpaccio  
an Kerbel-Zitronen-Sauce

Entrecotes doubles  
mit Pfeffer-Kräutersauce

Nudeln mit rohen Tomaten

Marsala-Birnen mit Glacé

### Weine

St. Saphorin  
La Roche aux Vignes

1999 Chorey-Les-Beaune  
Domaine Tollot-Beaut

Zum Vorbereiten – Auch für Gäste

# Lachs-Carpaccio an Kerbel-Zitronen-Sauce

**Fulminanter Start:** Ein hochdünn geschnittenes Lachsfilet, serviert an einer erfrischenden Kerbel-Sauer-rahm-Sauce – damit setzen Sie die Latte hoch für die weiteren Gänge!

Für 4 Personen

**400 g sehr frisches Lachsfilet, enthäutet und entgrätet gewogen**

**1 Zitrone**

**1 dl Gemüsebouillon**

**½ dl trockener Sherry oder weisser Portwein**

**200 g Crème fraîche**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**1 Bund Kerbel**

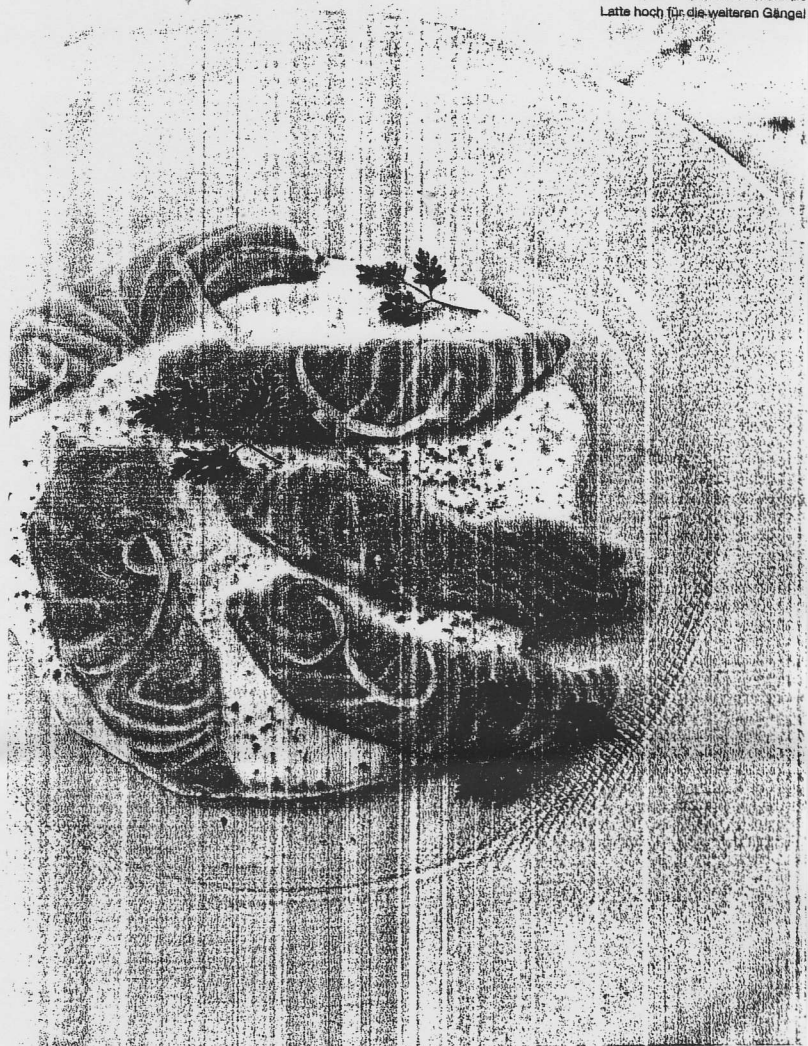
- 1 Vom Lachsfilet wenn nötig die grauen Fettstellen sowie sehr fettige Ränder wegschneiden. Dann das Filet in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde im Tiefkühlfach anfrieren lassen. Wichtig: Nicht direkt auf den Boden des Fachs legen, sondern z. B. auf eine Tiefkühlverpackung.
- 2 Die Hälfte der Zitronenschale dünn abreiben. Beiseite stellen. Den Saft der Zitrone auspressen.
- 3 Zitronensaft, Gemüsebouillon sowie Sherry oder Portwein in ein Pfännchen geben und auf grossem Feuer auf etwa ½ dl einkochen lassen. Am Schluss die Zitronenschale beifügen. Auskühlen lassen.
- 4 Die eingekochte Flüssigkeit mit der Crème fraîche mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 5 Einige Kerbelblättchen für die Garnitur beiseite stellen. Den Rest des Korbels fein hacken und zur Sauce geben.
- 6 Das angefrorene Lachsfilet mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern auslegen. Etwas Zitronen-Kerbel-Sauce dazugeben, alles mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit den beiseite gelegten Kerbelblättchen garnieren. Vor dem Servieren etwa 10 Minuten stehen lassen, damit das Lachsfilet nicht zu kalt schmeckt.

## **Für den Kleinhaushalt**

**2 Personen:** Zutaten halbieren.

**1 Person:** Zutaten vierteln, den Sud in der 2-Personen-Menge zubereiten, jedoch nur die Hälfte der eingekochten Flüssigkeit für die Sauce verwenden.

Pro Portion 21 g Eiweiss,  
31 g Fett, 2 g Kohlenhydrate;  
391 kKalorien oder 1636 kJoule



# Entrecôtes doubles mit Pfeffer-Kräutersauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

**Vorbereiten:** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte, Sauciere und Teller vorwärmen.

**2 Entrecôtes doubles**  
(je ca. 400 g/4 cm dick)

1 Esslöffel **Bratbutter**

in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Entrecôtes rundum ca. 4 Min. anbraten. Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Min. fertig braten würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

## Pfeffer-Kräutersauce

Ergibt ca. 2 dl

½ Esslöffel **Butter**

in derselben Pfanne warm werden lassen andämpfen

1 **Zwiebel**, fein gehackt

2 ½ dl **Vollrahm**

½ dl **Whisky**

½ dl **Wasser**

½–1 Esslöffel **schwarze Pfefferkörner**,  
fein zerdrückt

alles begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. einköcheln

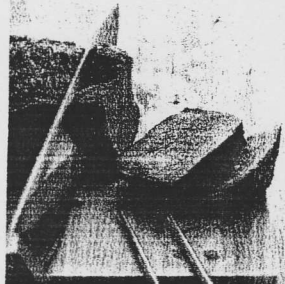
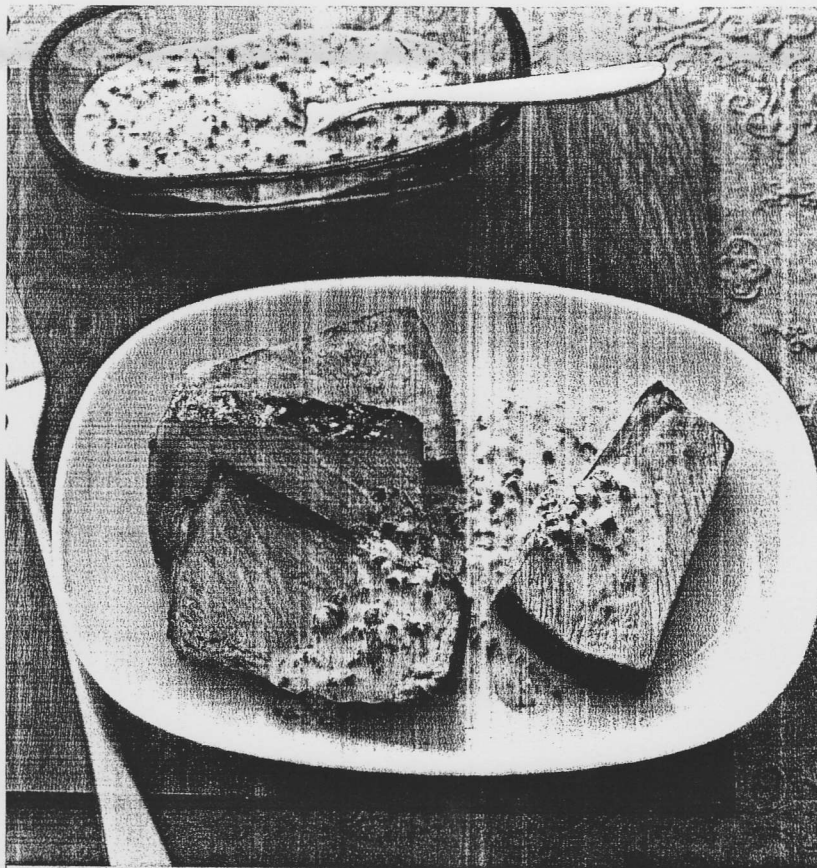
¼ Teelöffel **Salz**

1 Bund **glattblättrige Petersilie**,  
fein gehackt

darunterrühren

**Servieren:** kleines Bild.

**Pro Person:** 36 g Fett, 46 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 2258 kJ (540 kcal)



### **Tranchieren**

Entrecôtes doubles mit einem scharfen Messer quer zur Faser in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden, mit wenig Sauce auf den Tellern anrichten. Restliche Sauce separat dazu servieren.

## Fettuccine al pomodoro crudo Nudeln mit rohen Tomaten

Foto Seiten 40/41 (3)

Frische, selbstgemachte Nudeln aus  
300 g Mehl (siehe S. 35–37) oder  
ca. 450 g frische, gekaufte Nudeln *al dente* kochen, abtropfen lassen

### Rohe Tomatensauce

500–700 g Tomaten, geschält *entkernen, ausdrücken, in kleine Würfel schneiden*

1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 Bund Basilikum, in Streifen  
4 Esslöffel Oliven- oder  
Sonnenblumenöl  
½ Teelöffel Salz  
Pfeffer aus der Mühle

alles sorgfältig mit den Tomaten mischen und  
über die heißen Teigwaren verteilen

### Titelbild

Grüne und weisse Nudeln in Suppenteller anrichten und die rohen Tomaten darüber verteilen. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Als Hauptgericht für 4 Personen,  
als Vorspeise – mit der Hälfte aller Zutaten – für 4 Personen.

## Pere al Marsala con gelato Marsala-Birnen mit Glace

Foto Seite 141 (3)

### Amaretto-Glace

50 g heller, weicher Honig  
2 Esslöffel warmes Wasser  
2 frische Eigelb

alles in Chromstahlschüssel mit Schwingbesen  
gut vermischen, im knapp siedenden Wasserbad  
(die Schüssel muss das Wasser berühren)  
3–5 Minuten schlagen, bis die Masse dicklich  
ist. Schüssel ins kalte Wasser stellen, weiter-  
schlagen, bis die Creme leicht ausgekühlt ist

1 Messerspitze Zimt  
2 Esslöffel Amaretto (Mandellikör)  
2½ dl Rahm oder Halbrahm,  
steifgeschlagen

beides darunterrühren

darunterziehen, in Portionenförmchen oder in  
grössere Form füllen, 2–3 Stunden tiefkühlen

### Birnen

6 Esslöffel Zucker  
6 Esslöffel Wasser

zusammen aufkochen, unter Rühren weiter-  
kochen, bis der Zucker hellbraun ist, Pfanne  
vom Feuer ziehen

2½ dl süsser Marsala (siehe S. 7)  
4 reife Birnen, geschält, halbiert

dazugiessen, aufkochen, Caramelzucker auflösen  
darin zugedeckt weich kochen, einmal wenden,  
anrichten, Flüssigkeit sirupartig einkochen,  
auskühlen

**Servieren:** Evtl. beiseitegelegte Stiele halbiert in die Birnen stecken, diese mit Sirup  
überziehen, Glace, z.B. zu Kugeln geformt, dazulegen.

### Tip

Schneller geht es mit gekaufter Vanilleglace: Etwas antauen lassen, Likör und evtl.  
zerbröckelte Amaretti (Bittermandelmakrönli) darunterrühren, nochmals tiefkühlen.

Das Dessert ist für 4 Personen berechnet.