Chelleland-Chuchi

Chochete vom 12. April 2012

Verantwortlich: **Peter Meier**
Mitwirkende: **Mano Reichling**
Andi Spichtig

MENU

Beluga-Linsen-Salat mit Ei

Niedergar-Rinds-Schmorbraten
Polenta Conica
Peperonata

Limonen-Crêpes

Weisswein

Bianco di Merlot
"Bucaneve"
2011

Rotwein

Chianti
"La Palaia"
2008

annemarie wildeisen's
KOCHEN

Beluga-Linsen-Salat mit Ei

Autor: KOCHEN

ZUTATEN

200 g Linsen, Beluga
1 Stück Zwiebel
1 Stück Lorbeerblatt
1 Stück Gewürznelke
4 Stück Eier
100 g Rucola
100 g Bratspeck
4 Zweig Salbei

Vinaigrette:

40 g Dörrtomaten, in Öl
2 Stück Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Senf
1 Teelöffel Tomatenpüree
2 Esslöffel Balsamicoessig
0.5 dl Gemüsebouillon
5 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren.1 Person Den Linsensalat und die Vinaigrette in der 2-Personen-Menge zubereiten. 1 Ei kochen. Restlicher Linsensalat hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage frisch.

Info

Pro Portion

23 g Eiweiss
35 g Fett
28 g Kohlenhydrate
541 kKalorien
2265 kJoule

Lactosefrei

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Linsen in eine mittlere Pfanne geben und grosszügig mit Wasser bedecken. Die Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt und der Nelke bestecken und beifügen. Zugedeckt aufkochen und auf kleinem Feuer etwa 15 Minuten nicht zu weich garen. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

2 Die Eier in siedendem Wasser 5 Minuten kochen, dann in kaltem Wasser mindestens 20 Minuten abkühlen lassen. Dabei das Wasser einige Male wechseln, damit es immer kalt ist.

3 Den Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Die Specktranchen in feine Streifen schneiden. Die Salbeiblätter von den Zweigen zupfen. Grosse Blätter in feine Streifen schneiden, kleine Blättchen ganz belassen.

4 Für die Vinaigrette die Tomaten abtropfen lassen und der Länge nach halbieren, dann in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken.

5 Senf, Tomatenpüree, Balsamico, Bouillon und Olivenöl gut verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln unter die Vinaigrette mischen. In einer Tasse 2 Esslöffel Vinaigrette beiseitestellen, restliche Vinaigrette mit den Linsen mischen und kurz durchziehen lassen.

6 Die Eier aus dem Wasser nehmen und sehr sorgfältig schälen.

7 Eine beschichtete Bratpfanne leer erhitzen und die Speckstreifen darin knusprig braten, dann herausnehmen. 1 Esslöffel Olivenöl zum Bratensatz geben und die Salbeiblätter darin kurz braten.

8 Zum Anrichten den Rucola auf Teller verteilen. Den Linsensalat wenn nötig

mit Salz und Pfeffer abschmecken und bergartig auf dem Rucola anrichten. Die Eier der Länge nach halbieren und auf den Salat geben. Mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Den Speck und den Salbei darüberstreuen.

Piemont & Aostatal

POLENTA CÔNCIA

Polenta mit Fontina

Für 4–6 Personen
2 l Wasser
300 g Maismehl
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 g Fontina-Käse
50 g geriebener Parmesan-Käse
150 g Butter

Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und langsam das Mehl einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Den in Würfel geschnittenen Fontina zugeben und alles unter häufigem Rühren etwa 45 Minuten kochen lassen.

Die Polenta in eine flache Schüssel füllen, mit Parmesan bestreuen und leicht pfeffern. Die geschmolzene Butter darübergießen und sofort auftragen.

Rindsschmorbraten

- Rindsschmorbraten ist im Kleinhaushalt etwas aus der Mode gekommen. Zu Unrecht. Denn dieser Braten ist – besonders zusammen mit Polenta oder Kartoffelstock – ein beliebtes Festessen.
- Ideal ist es, wenn der Braten im rohen Zustand durch eine feine Fettschicht oder Bindegewebe geschützt wird. Dieses ist im gebratenen Zustand nicht mehr sichtbar, das Fleisch bleibt jedoch saftiger.
- Da gegartes Fleisch sehr gut tiefgekühlt werden kann, empfehle ich Ihnen, ein grösseres Bratensstück zu kaufen und einen Teil davon einzufrieren. Die Vorteile sind klar: Sie haben weniger Aufwand, erhalten beim Aufschneiden schönere Scheiben und das Fleisch trocknet beim Garen weniger aus.
- Die Scheiben für den Tiefkühler legen Sie in ein Geschirr mit Deckel und sorgen dafür, dass das Fleisch mit Sauce komplett zugedeckt ist. So «verpackt» ist es problemlos 3 Monate haltbar.
- Profis garen einen Schmorbraten immer am Vortag. Das Fleisch wird in der Sauce schnell gekühlt und anderntags im kalten Zustand in Scheiben geschnitten. Erst knapp vor dem Essen wird das Fleisch in der Sauce erwärmt.
- Auch beim Schmorbraten gilt, je tiefer die Gartemperatur, desto mehr Genuss können Sie erwarten. Bei 70° C Saucentemperatur erhalten Sie ein optimales Ergebnis.

Zubereitung

etwa 2 kg Rindsbraten von der Schulter	mit kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier trocknen
Salz und schwarzer Pfeffer	Fleisch damit würzen
1 EL Olivenöl	Fleisch darin nur an den Fettstellen gut anbraten und herausnehmen
1 kleiner Sellerie, 2 Rüebli, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch	in Würfel schneiden und andünsten
1 frischer Rosmarinzweig	dazugeben
3 EL Tomatenpüree	dazugeben
7 dl kräftiger Rotwein	dazugeben
schwarzer Pfeffer, Salz	Sauce nach Belieben würzen
0,8 l Bouillon	dazugeben und aufkochen lassen
0,2 l kaltes Wasser	Topf von der Platte nehmen und kaltes Wasser beigeben, damit die Temperatur der Sauce auf etwa 90° C sinkt

- Fleisch in den Topf geben, mit dem Deckel schliessen und wieder auf die Herdplatte stellen.
- Die Temperatur der Sauce sinkt wegen der Beigabe des kalten Fleisches und sollte jetzt zwischen 70 und maximal 75° C liegen. Überwachen Sie besonders in dieser Phase die Temperatur auf dem Herd.
- Topf in den auf 130° C vorgeheizten Backofen stellen, Temperatur auf 75° C reduzieren, Gardauer etwa 24 Stunden.
- Schon bei nur leicht höheren Temperaturen geht es wesentlich schneller, aber das Fleisch wird nicht optimal weich.
- Der Braten ist dann gar, wenn Sie mit einer Stricknadel ganz leicht ins Fleisch stechen können.
- Das Fleisch in der Sauce abkühlen lassen.

Am folgenden Tag

- Braten in etwa ½ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden und aufteilen.
- Zusatzportionen in tiefkühltaugliche Geschirre legen und kalte Bouillon dazugeben. Das Fleisch muss mit Bouillon komplett zugedeckt sein und ist so hervorragend verpackt.
- Das Fleisch für das heutige Gericht schuppenartig in eine Form legen, mit Sauce übergiessen und bei etwa 70° C wärmen.
- Mit Maizena Express die gewünschte Konsistenz herstellen.

Latium

PEPERONATA

Paprika mit Tomaten und Zwiebeln

Für 4 Personen
4 große fleischige grüne oder rote Paprikaschoten
6 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
ca. 400 g Tomaten
1 EL gehackte Petersilie

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen, die geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe darin ca. 5 Minuten anbraten, dann die Paprikastreifen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Umrühren 5 Minuten schmoren.

Inzwischen die Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden, dann zusammen mit der Petersilie unter das Paprikagemüse mischen und alles bei geschlossenem Deckel 20–25 Minuten kochen, bis die Masse dicklich geworden ist; dabei häufiger umrühren. Peperonata heiß oder kalt servieren.

Limonen-Crêpes

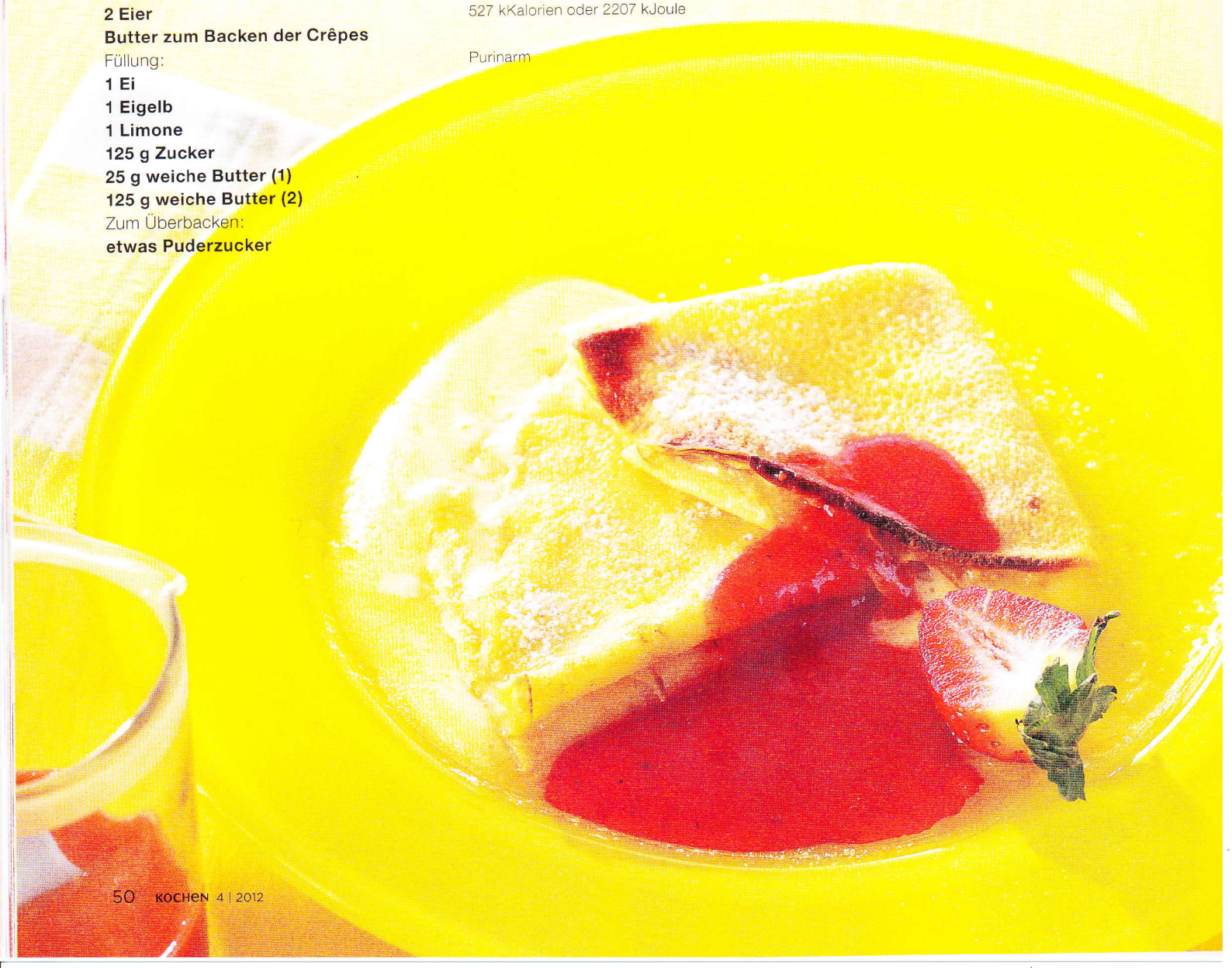
Ergibt 6 Portionen

Diese zarten Crêpes werden warm genossen, können aber sehr gut am Vortag zubereitet werden, sodass man sie vor dem Servieren nur noch überbacken muss. Fein schmeckt dazu eine Erdbeersauce oder nach Belieben auch Vanilleglace. Die Crêpes können ohne Füllung gut tiefgekühlt werden; in diesem Fall legt man am besten ein Stück Backpapier zwischen die Omelettchen, dann können sie nicht zusammenfrieren, sondern einzeln entnommen werden.

Crêpes:
50 g Butter
1 Limone
125 g Mehl
1 Prise Salz
1½ Esslöffel Zucker
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
2½ dl Milch
2 Eier
Butter zum Backen der Crêpes
Füllung:
1 Ei
1 Eigelb
1 Limone
125 g Zucker
25 g weiche Butter (1)
125 g weiche Butter (2)
Zum Überbacken:
etwas Puderzucker

❶ In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Schale der Limone dünn dazureiben.
❷ In einer Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Vanillezucker mischen. Langsam die Milch dazugiessen und alles zu einem glatten Teig rühren. Die Eier gut verquirlen und beifügen. Die Limonenbutter unterrühren. Den Teig etwa 30 Minuten ausquellen lassen.
❸ Eine beschichtete Bratpfanne mit etwas Butter auspinseln und erhitzen. Aus dem Teig 12 kleine, dünne Crêpes von etwa 16 cm Durchmesser backen. Auf einen Teller geben.
❹ Für die Füllung Ei und Eigelb in einer Chromstahlschüssel gut verrühren. Die Schale der Limone fein dazureiben. Den Saft auspressen und durch ein feines Sieb zur Eimasse giessen. Den Zucker und die erste Portion weiche Butter (1) beifügen. Nun die Schüssel über ein leicht kochendes Wasserbad setzen und alles zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Die Schüssel in kaltes Wasser stellen und die Creme kalt rühren.
❺ Die zweite Portion weiche Butter (2) zu einer luftigen, schaumigen Masse aufschlagen. Die kalte Limonencreme unterziehen.
❻ Die Crêpes mit je 1 Esslöffel Limonencreme bestreichen, zu einem Halbmond falten und diesen wiederum zu einem Dreieck. Ziegelartig in eine leicht ausgebutterte Gratinform schichten. Bis zum Überbacken im Kühlschrank aufbewahren.
❼ Den Backofen auf 200 Grad – vorzugsweise Grillstufe – vorheizen.
❽ Die Crêpes mit Puderzucker bestäuben und im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte kurz überbacken. Warm servieren.

Für den Kleinhaushalt
Kann nicht in kleinerer Menge zubereitet werden.

Pro Portion 7 g Eiweiss,
37 g Fett, 41 g Kohlenhydrate;
527 kKalorien oder 2207 kJoule

Purinarm