

GRUPE D LUZERN



Das Menue

Vom 16. April 2013

Apéro

Sfincione

Casarecce

mit Broccoli und Cherrytomaten

***Kalbfleischröllchen mit Artischocken
und cremiger Polenta***

Crema di Limoncello

Die Weine

Weiss: Pinot Grigio delle Venezie IGT Danzante

Rot: Nero d'Avola Sicilia IGT Morgante

*En Guete wünscht die Gruppe D:
François Giaque und Andreas Faessli*

Sfincione

(für 6 Personen)



Zutaten

Teig

300 g Weismehl
100 g Knöpflimehl, (auch Spätzlimehl genannt)
25 g Hefe
2 dl lauwarmes Wasser
1 gehäufter Teelöffel Salz
2 Esslöffel Olivenöl

Belag

2 mittelgrosse rote Zwiebeln
200 g Champignons
2 Esslöffel Olivenöl, (1)
Salz
½ Bund Oregano
10 in Öl eingelegte Anchovis-Filets
20 schwarze Oliven
150 g Caciocavallo (tropfenförmiger milder Käse), ersatzweise Scamorza
Ein wenig Olivenöl zum Beträufeln (2)
2 Esslöffel Paniermehl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Diese sizilianische Pizza-Variante ist ein feiner Apéro-Begleiter, kann aber auch eine Vorspeise oder sogar eine kleine Mahlzeit sein. Der wichtigste Unterschied zur normalen Pizza ist der eher dicke Boden, der an ein üppig belegtes Fladenbrot wie zum Beispiel eine Focaccia erinnert. Der Sfincione kann heiss, lauwarm oder ausgekühlt genossen werden. Übrigens: Anchovis-Filets gehören zu den beliebtesten Zutaten der sizilianischen Küche. Wer sie nicht mag, lässt sie weg

In einer Schüssel Weismehl und Knöpflimehl mischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe zerbröckeln und in ½ dl lauwarmem Wasser auflösen. In die Mehlmulde giessen und von der Mitte aus mit etwas Mehl zu einem dicken Teiglein rühren. Etwas Mehl darüber stäuben. Diesen Vorteig so lange aufgehen lassen, bis die Oberfläche Risse zeigt.

Inzwischen im restlichen warmen Wasser das Salz vollständig auflösen. Das Olivenöl beifügen. Zum Mehl in der Schüssel giessen und alles während 8–10 Minuten zu einem glatten, elastischen, weichen Teig kneten. In die leicht bemehlte Schüssel zurückgeben und mit wenig Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem

Tuch decken und den Teig an einem warmen Ort oder im 30 Grad warmen Backofen so lange aufgehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Man kann den Teig nach der Zubereitung auch zugedeckt 1–1½ Tage im Kühlschrank lagern. Vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur gut 1 Stunde fertig aufgehen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln schälen, vierteln und in Scheibchen schneiden. Zusammen mit den grob geschnittenen Champignons in einer Pfanne mit Olivenöl (1) erhitzen und darin 5 Minuten dünsten; dabei leicht salzen. Abkühlen lassen.

Die Oregano Blättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Die Anchovis-Filets kurz unter kaltem Wasser spülen, auf Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Stücke teilen. Die Oliven entsteinen, jedoch ganz belassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen mindestens 15 Minuten auf 230 Grad vorheizen. Ein grosses Ofenblech mit Backpapier belegen.

Den aufgegangenen Teig nochmals ganz kurz kneten. Dann zu einem Rechteck von etwa 32 x 26 cm auswallen und das vorbereitete Blech damit belegen. Mit den Fingern Vertiefungen einbohren und diese mit Käsewürfelchen «füllen». Die Oberfläche des Sfincione mit Olivenöl (2) bestreichen. Alles mit den Zwiebeln, den Anchovis-Filets, den Oliven und dem Oregano belegen. Das Paniermehl darüber streuen und den Sfincione mit Olivenöl (2) beträufeln.

Den Sfincione im 230 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15–18 Minuten backen. Herausnehmen und mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Casarecce mit Broccoli und Cherrytomaten

(für 6 Portionen, als Vorspeise)

Zutaten

600 g Broccoli
Salz
250 g Datteltomaten (oder andere Cherrytomaten)
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Casarecce
1 dl Olivenöl
80 g geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan)



Zubereitung

Die Sizilianer behaupten, dass kein anderer Broccoli auf der Welt so aromatisch schmeckt wie der ihre. Ganz besonders beliebt ist das Gemüse in Verbindung mit Pasta. Hier eine besonders farbenfrohe und aromatische Variante mit Cherrytomaten, am liebsten die Sorte Dattel-Cherry, da diese besonders intensiv tomatig schmeckt. Casarecce sind für Sizilien typische Teigwaren in Form kleiner, gerillter und gerollter Hohlnudeln. Ersetzt werden können sie durch Fusilli oder Penne.

Den Broccoli in grosse Rosen teilen. In Salzwasser oder im Steamer 5–7 Minuten knapp weich garen. Abschütten und sofort gründlich kalt abschrecken, damit das Gemüse nicht mehr nachgart und seine schöne grüne Farbe behält. Anschliessend den Broccoli in kleinste Röschen teilen. Den Strunk wenn nötig schälen und klein würfeln.

Die Dattel- oder Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln wenn nötig rüsten und mitsamt schönem Grün hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden.

Kurz vor dem Servieren reichlich Salzwasser aufkochen. Die Casarecce darin bissfest garen.

Gleichzeitig in einer weiten Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 3–4 Minuten andünsten. Dann den Broccoli und die Tomaten beifügen und alles weitere 3 Minuten dünsten. Das Gemüse wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Casarecce al dente sind, abschütten und gut abtropfen lassen. Sofort mit dem Broccoli, dem restlichen Olivenöl sowie der Hälfte des Pecorinos oder Parmesans mischen und alles gut heiss werden lassen. Dann sofort in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen Käse sowie etwas Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Kalbfleischröllchen mit Artischocken

(für 6 Personen)

Zutaten

2 mittelgrosse rote Zwiebeln
100 g weiche Butter
120 g dünn geschnittener
Rohschinken
Abgeriebene Schale von 1 Zitrone
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
200 g in Öl eingelegte Artischockenherzen
12 grosse dünne Kalbsplätzchen
Salz
1 gehäufter Esslöffel Mehl
1 dl Olivenöl
12 Salbeiblätter
2 dl Weisswein



Zubereitung

Noch sind bei uns Artischocken nur in Ausnahmefällen und teuer erhältlich. Doch diese feinen Fleischrouladen können sehr gut mit Artischockenherzen aus dem Glas oder grilliert und in Öl eingelegt (z. B. beim Traiteur im Offenverkauf) zubereitet werden. Wer später im Jahr dieses Gericht wieder zubereitet, wählt am besten die kleinen, zarten Carciofini, die ab Mitte März bis Ende Juni in grösseren Lebensmittelgeschäften erhältlich sind. Diese sind schnell gerüstet: Das obere Drittel der Carciofini abschneiden, dann die Blätter rundum abzupfen, bis nur noch das gelbe Herz übrig bleibt. Wenn vorhanden, den Strunk rüsten, da er mitgegessen werden kann, genauso wie das Artischockenheu, welches bei diesen zarten Früchten noch nicht sehr ausgeprägt ist. Anschliessend die Artischocken in Salzwasser oder im Dampf weich garen und nach Rezept weiterfahren.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne 10 g der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin unter häufigem Rühren weich dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Den Rohschinken zuerst in feine Streifen, dann diese in kleine Vierecke schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Die restliche Butter beifügen und mit einer Kelle alles gut mischen. Mit der abgeriebenen Zitronenschale und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Artischockenherzen in Scheibchen schneiden.

Die Kalbsplätzchen wenn nötig unter Klarsichtfolie noch etwas dünner klopfen. Jedes Plätzchen auf der unteren Hälfte mit etwas Rohschinken-Zwiebel-Butter bestreichen und einige Artischockenscheibchen darauf geben. Die Seitenränder

der Plätzchen leicht einklappen, dann die Fleischscheiben satt aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchenschnur binden.

Die Kalbfleischröllchen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in ein feines Sieb geben und rundum über die Röllchen stäuben.

In einem Bräter oder in einer weiten Pfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Kalbsröllchen sowie die Salbeiblätter hineinlegen, die Hitze leicht reduzieren und das Fleisch rundum anbraten. Dann den Weisswein dazu giessen. Alles ungedeckt bei mittlerer, später eher kleiner Hitze und unter 2–3-maligem Wenden 10–15 Minuten kochen lassen; dabei soll die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Am Schluss den Jus wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crema di Limoncello

(für 6-8 Personen)

Zutaten

3 Zitronen
100 g Zucker
4 Eigelb
250 g Mascarpone
1 Becher Crème fraîche
3 dl Rahm
6 cl Limoncello
4 Eiweiss
Abrieb einer Zitrone



Zubereitung

Den Saft der Zitronen auspressen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne giessen. Den Zucker und die Eigelb beifügen. Alles unter Rühren aufkochen lassen, bis die Masse cremig wird. Vom Herd ziehen, die Oberfläche der Crème mit Klarsichtfolie belegen und die Crème auskühlen lassen.

In einer Schüssel den Mascarpone mit der Crème fraîche, dem Limoncello und dem Zitronenabrieb sorgfältig verrühren. Die Zitronencreme unterziehen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Kurz vor dem Anrichten den Rahm steif schlagen. Mit dem sehr steif geschlagenen Eiweisschaum sorgfältig unter die Zitronencreme ziehen. In Gläser oder Dessertschalen anrichten.

www.chrueter-chochi.ch