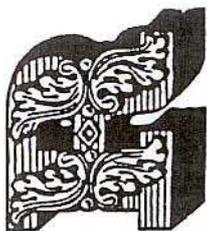
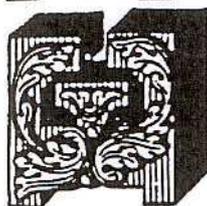


KOCHET

Menü zur Kocheten vom 17. September 2013



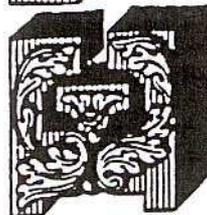
Apéro: Bruschetta mit Kürbis
und Cherrytomaten



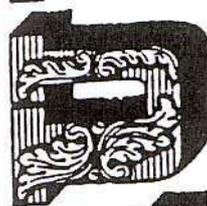
Bunter Herbstsalat



Felchen-Piccata an Kürbissauce
Wildreis

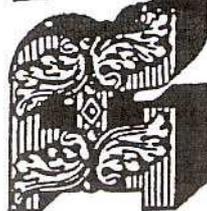


Marinierte Feigen mit Vieille Prune Glace



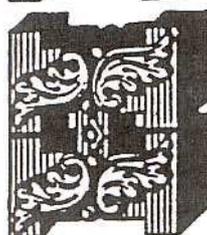
Wein weiss:

...



Wein rot:

...





Auf gutes Gelingen und en Guete!

Gruppe B:

Peter Lüthi und René Mathys. (Ferienhalber entschuldigt:
Peter Gärtner und Peter Lauber)

Bruschetta mit Kürbis und Cherrytomaten



Zutaten (Für 4 Personen, ergibt ca. 16 Häppchen)

Bruschetta:

60 g Kürbiskerne
1 Stück Knoblauchzehe
4 Esslöffel Olivenöl
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
16 Scheiben Baguette
40 g Parmesan, am Stück

Belag:

200 g Kürbis
6 Stück Cherrytomaten
1 Stück Zwiebel, klein
1 Zweig Rosmarin
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamicoessig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne grob hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Beides mit dem Olivenöl mischen und leicht pfeffern. Die Brote auf der einen Seite damit bestreichen und auf ein Backblech legen.
2. Den Parmesan mit dem Sparschäler in Späne schneiden.
3. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
4. Für den Belag den Kürbis schälen, Kerne und schwammiges Fleisch entfernen. Dann das Kürbis-Gemüse in kleine Würfelchen schneiden. Die Cherrytomaten vierteln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und ebenfalls hacken.
5. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Die Kürbiswürfelchen beifügen und unter gelegentlichem Wenden 3-4 Minuten leicht anbraten. Dann den Rosmarin und Balsamico beifügen, alles noch gut 1 Minute weiterdünsten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Cherrytomatenschnitze beifügen und warm Beiseite stellen.
6. Die Brote im obersten Drittel des 230 Grad heißen Ofens einschieben und etwa 5 Minuten leicht rösten. Herausnehmen, bergartig mit dem Kürbis-Tomaten-Gemüse belegen und mit einigen Parmesanspänen garnieren. Sofort servieren.

Felchen / Egli-Piccata mit Kürbissauce und Wildreis



Zutaten für 4 Personen

Sauce

200 g Kürbis, gerüstet gewogen
5 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Butter
1 Esslöffel Tomatenpüree
3.0 dl Gemüsebouillon
0.5 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Felchen- oder Eglifilets

1 Bund Petersilie, glattblättrig
50 g Spinat, tiefgekühlt, aufgetaut (oder 250 gr. frischer Spinat, knapp weich gedämpft)
4 Eier
5 Esslöffel Milch
100 g Sbrinz, fein gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
50 g Mehl
500 g Felchenfilets oder Eglifilets, ohne Haut
Bratbutter

Zubereitung

Den Kürbis an der Röstiraffel reiben. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Knoblauch und Kürbis darin andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugießen und zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Kürbissauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Rahm beifügen, wenn nötig die Sauce mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Während die Sauce kocht, die Petersilie grob schneiden. Den Spinat gut auspressen und ebenfalls grob schneiden. Beide Zutaten mit den Eiern und der Milch in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Am Schluss den Sbrinz beifügen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Eimasse in einen tiefen Teller geben. In einem zweiten Teller das Mehl bereitstellen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Bratbutter erhitzen. Die Fischfilets portionenweise zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen. Sofort in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun braten. (Bratzeit = ca. 1 Minute pro Seite.) Auf die vorgewärmte Platte geben und ungedeckt im 100 Grad heissen Ofen warm stellen.

Die Sauce nochmals aufkochen. Je 2–3 Esslöffel Sauce auf vorgewärmte Teller geben und die Fisch-Piccata darauf anrichten. Die restliche Sauce separat dazu servieren.

Je 1 Portion Wildreis dazu geben.

Marinierte Feigen mit Vieille Prune Glace



Mengen für 4 Personen

4		frische Feigen
4		mittlere Meringues
4		Kugeln Glace (z.B. Vieille Prune)
1	EL	Pistazien grün, gehackt
1,5	dl	Schlagrahm
4	Stk.	Bretzeli

Marinade

1	EL	Honig
3	EL	Limoncello
3	EL	Vieille Prune

Die Feigen in acht Schnitze schneiden und einige Stunden marinieren.

Die Meringues zerbröseln in vier Dessert-Coupeschalen verteilen. Schlagrahm darüber geben. Eine Kugel Glace darauf legen. Die Feigenschnitze rund um die Glacekugel verteilen. Mit den Pistazien bestreuen. Die restliche Marinade gleichmässig auf die vier Schalen verteilen. Mit einem Bretzeli garnieren.

EN GUETE!

Einkaufszettel / Mengen für 4 Personen

Teilnehmer per 11.09.13 = 12 Personen

Bruschetta:

60 g Kürbiskerne
1 Stück Knoblauchzehe
4 Esslöffel Olivenöl
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
16 Scheiben Baguette
40 g Parmesan, am Stück

Belag:

200 g Kürbis
6 Stück Cherrytomaten
1 Stück Zwiebel, klein
1 Zweig Rosmarin
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamicoessig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Herbstsalate und Saucenmaterial

Hauptgang:

Sauce

200 g Kürbis, gerüstet gewogen
5 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Butter
1 Esslöffel Tomatenpüree
3.0 dl Gemüsebouillon
0.5 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Felchen- oder Eglifilets

1 Bund Petersilie, glattblättrig
50 g Spinat, tiefgekühlt, aufgetaut (oder 250 gr. frischer Spinat, knapp weich gedämpft)
4 Eier
5 Esslöffel Milch
100 g Sbrinz, fein gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
50 g Mehl
500 g Felchenfilets oder Eglifilets, ohne Haut
Bratbutter

Marinierte Feigen mit Vieille Prune Glace

4		frische Feigen
4		mittlere Meringues
4		Kugeln Glace (z.B. Vieille Prune)
1	EL	Pistazien grün, gehackt
1,5	dl	Schlagrahm
4	Stk.	Bretzeli
1	EL	Honig
3	EL	Limoncello
3	EL	Vieille Prune

Weisswein, Rotwein, Mineral, etwas Bier. Herbstliche Tischsets und Servietten.