

## Ein etwas herbstliches Sommermenü

Apero

Melonenbowle mit Minze

\*\*\*

Vorspeise

Herbstsalat mit Tomatenkruste

\*\*\*

Hauptspeise

Schweinsfilet-Steaks mit Äpfeln und Salbei

\*\*\*

Dessert

Crêpes mit Jonannisbeeren und  
Schokosauce



Kochabend vom 1. September 2015 mit Noldi

## Apéro

### Melonenbowle mit Minze

#### Zutaten für 12 Portionen

Je 500 g Netzmelone,  
Kantalupmelone,  
Honigmelone,  
Wassermelone

40 ml Campari  
2 Zweige Pfefferminze  
2 Fl. Prosecco



#### Zubereitung

Aus den Melonen jeweils die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit Kugelausstecher (oder Teelöffel) zu kleinen Bällchen ausformen. Die Kugeln in eine Schüssel geben, mit Campari kurz marinieren.

Pfefferminze unter kaltem Wasser kurz abspülen, gut trocken schütteln. 1 Stängel auf das Fruchtfleisch legen, mit Prosecco aufgießen. Den Bowlansatz zugedeckt ca. 3 Std. kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren die Minze aus der Flüssigkeit nehmen.

Die Melonenbällchen in ein weites Bowlengefäß geben und gut mit gekühltem Sekt aufgießen. Mit abgezipften Minzeblättchen bestreuen.

So bleibt die Bowle schön kalt:

Die Bowlenschale vor Gebrauch 1 Std. in den Kühlschrank oder einfach mit Eiswürfeln vorkühlen.

Oder die Bowle selbst wird mit gefrorenen Weinwürfeln kühl gehalten, dafür Eiswürfelbehälter mit Bowlenwein ausgießen und einfrieren.

## Vorspeise

### Herbstsalat mit Tomatenkruste

#### Zutaten für 4 Personen

##### Kruste:

Backpapier für das Blech  
 100 g Brot, ohne Rinde, zerzupft  
 50 g Butter, flüssig  
 50 g getrocknete, in Öl eingelegte  
 Tomaten, gehackt  
 2 EL Öl von den Tomaten  
 40 g Sbrinz AOP, gerieben  
 Pfeffer aus der Mühle



##### Sauce:

1 EL Rotweinessig  
 2 EL Balsamico-Essig  
 3-4 EL Rapsöl  
 1 EL Petersilie, fein gehackt  
 Salz, Pfeffer, Zucker

4 Hand voll Blattsalate, z. B. Eichblatt, Kopfsalat, Brunnenkresse, Nüsslisalat  
 1 Beutel Mozzarella-Perlen (150 g), abgetropft

#### Zubereitung: ca. 30 min

1. Für die Kruste alle Zutaten mischen, würzen. Masse locker auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
2. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen.
3. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
4. Salate mit der Sauce mischen, in grossen Salattellern anrichten. Mozzarella und Tomatenkruste darüber verteilen.

## Hauptgang

### Schweinsfilet-Steaks mit Äpfeln und Salbei- Couscous

**Vorbereitung:** bis 30 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

4 Schweinssteaks (je ca. 150 g)  
Salz, Pfeffer  
Bratbutter oder Bratcrème  
1/2 lt Weisswein oder Kalbsfond  
4 EL Quittengelée

Äpfel:

2 EL Butter  
3 Apfel, Kerngehäuse ausgestochen, in Scheiben geschnitten  
4 EL Rohrzucker

Couscous:

6-8 Salbeiblätter, in Streifen geschnitten  
4 EL Butter  
3 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)  
2 TL Salz  
200 g Couscous  
Pfeffer aus der Mühle Salbei zum Garnieren

**Zubereitung:** ca. 30 min

1. Ofen auf 80 °C vorheizen, Platte und Teller darin vorwärmen.
2. Steaks würzen, in Bratbutter oder Bratcrème beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen. Bratsatz mit Wein oder Fond lösen, Quittengelée zugeben, sirupartig einkochen. Steaks in der Sauce wenden, mit etwas Sauce auf die vorgewärmte Platte geben und unbedeckt im Ofen warm stellen.
3. Für die Äpfel Butter in derselben Pfanne schmelzen. Äpfel in Ringe schneiden, in Rohrzucker wenden, beifügen, beidseitig je 2-3 Minuten dämpfen.
4. Für das Couscous Salbei in Butter andämpfen, beides herausnehmen. Milchwasser in derselben Pfanne aufkochen, salzen. Couscous einrieseln lassen, auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt 4-5 Minuten quellen lassen. Mehrmals mit einer Gabel lockern.
5. Steaks, Äpfel und Couscous auf den vorgewärmten Tellern anrichten, Salbeibutter und Pfeffer über das Couscous geben, garnieren.



## Dessert

### Crêpes mit Johannisbeeren und Schokosauce

#### Zutaten für 4 Personen

100 g Weissmehl  
2 Prisen Salz  
1 EL Zucker  
1 dl Milch  
1 dl Wasser  
1 frisches Ei  
250 g Johannisbeeren  
2 EL Puderzucker  
Bratbutter zum Backen  
50 g dunkle Schokolade  
1/2 dl Kaffeerahm



#### Zubereitung: ca. 1 h

**Teig** Mehl, Salz und Zucker in einer Schussel verrühren, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

Milch, Wasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulden giessen, weiter rühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

**Johannisbeeren** mit dem Puderzucker vermischen, zugedeckt beiseite stellen.

**Crêpes** wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne mässig erhitzen.

1/4 des Teiges in die Bratpfanne geben, Pfanne schwenken, damit sich der Teig gleichmässig dünn verteilt.

Hitze reduzieren, Crepe beidseitig je ca. 2 Min. backen, herausnehmen, warmstellen. Auf die gleiche Weise 3 weitere Crepes backen.

**Schokolade** in Stücke brechen, mit dem Kaffeerahm in kleines Pfännchen geben, unter Rühren bei kleiner Hitze schmelzen.

Beeren in die Mitte der Crepes geben, falten, mit Schokoladensauce verzieren.

**Tipp:** Johannisbeeren evtl. durch Himbeeren ersetzen.