

habsburg^{er}chuchi

club kochender männer ebikon

*Kochabend vom 06. September 2016
von Hämpu Rossier*

Rindstatar mit Toast



Fisch-Saltimbocca mit Safranrisotto



Kaiserschmarren mit Zwetschgen



Rindstatar mit Toast

(Saisanküche)

Zutaten für 4 Personen

600g Rindsfilet
6 Kapernäpfel, abgetropft
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce
Tabasco
Fleur de sel
Pfeffer aus der Mühle
1 Glas Kapern
12 Toastbrot

Zubereitung

Rindsfilet in kleine Würfel schneiden, portionenweise hacken. In eine Schüssel geben. Kapernäpfel mit der Hälfte der Zwiebeln fein hacken. Zum Fleisch in die Schüssel geben. Tatar mit 1/3 des Öls, Sojasauce und Tabasco würzen. Tatar mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Gurken, andere Hälfte der Zwiebeln fein hacken.

Auf Teller Anrichten.

3 Stk. Salatblätter als Garnitur. Auf jedes Blatt Gurken, Zwiebeln und Kapern verteilen.

Toastbrot Backen / Toasten

Fisch-Saltimbocca

(Betty Bossi)

Zutaten für 4 Personen

- 8 *frische oder tiefgekühlte Goldbuttfilets (je ca. 75 g), angetaut, quer halbiert*
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 8 Tranchen Rohschinken, quer halbiert
- ca. 16 Salbeiblätter
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 dl Marsala
- 1 EL Butter, kalt in Stücken
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Fischfilets würzen, je 1/2 Tranche Rohschinken und 1 Salbeiblatt mit einem Zahnstocher darauf befestigen.

Filets portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl beidseitig je ca. 2 Min. braten (Seite mit Rohschinken zuerst braten).

Auf der vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Restliches Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen.

Marsala in derselben Bratpfanne aufkochen, absieben. In die Pfanne zurückgiessen, etwas einköcheln.

Pfanne von der Platte ziehen. Hitze reduzieren, Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beifügen. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen.

Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen, sofort mit den Fischfilets servieren.

Tipp:

statt Marsala Weisswein oder alkoholfreien Apfelwein verwenden.

Safranrisotto

(Betty Bossi)

Risotto

Risottoreis verwenden. Den Risotto häufig rühren, die heiße Flüssigkeit nach und nach dazugießen, der Reis muss immer knapp damit bedeckt sein. Die Bouillon darf nicht zu kräftig sein, sonst dominiert ihr Geschmack das Gericht. Lieber vor dem Servieren noch etwas salzen.

Safran-Risotto

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Beilage für 4 Personen

1 Esslöffel Butter	In einer Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel , fein gehackt	
1 Knoblauchzehe , gepresst	andämpfen, bis die Zwiebel glasig ist
250 g Risottoreis (z. B. Arborio, Vialone)	begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist (Bild 1)
2½ dl Weisswein (z. B. Pinot grigio)	die Hälfte dazugießen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugießen, ebenfalls vollständig einkochen
2 Brieschen Safran	begeben
ca. 7 dl Gemüsebouillon , heiss	nach und nach dazugießen, Reis köcheln, bis er cremig und <i>al dente</i> ist (Bild 2). Pfanne von der Platte nehmen
50 g geriebener Parmesan	darunterrühren

Pro Person: 8 g Fett, 9 g Eiweiß, 50 g Kohlenhydrate, 1318 kJ (315 kcal)

Tipps

- Für Risotto nature Safran weglassen.
- Statt Bouillon Gemüsefond verwenden. Vor dem Servieren Risotto salzen.
- Ist der Reis gar, der Risotto aber noch zu flüssig, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 5 Min. stehen lassen, der Reis saugt noch Flüssigkeit auf, ohne dabei zu verkochen.

Verfeinern

- Risotto vor dem Servieren mit 2 Esslöffel Butter, Mascarpone oder Rahm verfeinern.
- Safran weglassen. Statt Parmesan Gorgonzola oder Taleggio, in Stücken, unter den Risotto rühren.
- Kräuter (z. B. glattblättrige Petersilie, Schnittlauch, Thymian), fein geschnitten, vor dem Servieren unter den Risotto mischen.



1 Risottoreis unter ständigem Rühren dünsten, bis er glasig ist, d. h. bis er glänzt, leicht am Pfannenboden klebt und mit Fett überzogen ist.



2 Durch die Beigabe heisser Bouillon wird der Kochprozess nie unterbrochen. Risotto bei mittlerer Hitze köcheln (ca. 20 Min.), dabei Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Der Risotto soll cremig und der Reis *al dente* sein.



Pilz-Risotto

1 Portion Risotto zubereiten, Safran weglassen. 150 g braune Champignons, in feinen Scheiben, ca. 10 Min. vor Ende der Kochzeit begeben, Risotto fertig zubereiten. Käse und 2 EL Petersilie, fein gehackt, begeben.

Kaiserschmarren mit Zwetschgen

(Betty Bossi)

Zutaten Kaiserschmarren für 4 Personen

150 g Mehl
40 g Puderzucker
1 Prise Salz
2 dl Milch
6 Frische Eigelb
80g Rosinen
6 Frische Eiweiss
2 Messerspitze Salz
Bratbutter zum Backen
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Milch auf einmal dazugießen, glatt rühren. Eigelbe und Rosinen darunter rühren.
4. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, portionenweise mit dem Gummischaber sorgfältig unter den Teig ziehen.
5. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Teig ca. 1 cm hoch einfüllen. Hitze reduzieren, Teig backen, bis sich die Unterseite löst, wenden und fertig backen.
6. Mit 2 Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, warm stellen. Restlichen Teig gleich zubereiten.

Zutaten Zwetschgen für 4 Personen

500 g Zwetschgen halbiert, entsteint (ergibt ca. 400g)
2 EL Wasser
1 Zimtstangen
½ Unbehandelte Zitrone, in Schnitzen

Zubereitung

1. Zwetschgen und alle Zutaten bis und mit Zitrone in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt köcheln, bis die Zwetschgen weich sind. Zwetschgen mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel geben, Zimtstange und Zitronen entfernen.
2. Maizena aufrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Kochflüssigkeit geben, ca. 3 Min. kochen, zu den Zwetschgen geben, sorgfältig mischen. Zwetschgenröster zum Kaiserschmarren servieren.

Tipps:

Rosinen mit 3 Esslöffel Rum oder Orangenlikör mischen, ca. 2 Std. ziehen lassen. • Schlagrahm dazu servieren.