

**Kochabend vom 3. März
2020 mit Noldi**

Crème d'Or Citron

Vorspeise 35 Min

**Nüsslisalat
mit Apfeldressing**

*
*
*

Hauptspeise je ca 30 Min

**Kräuterhacktätschli
mit Portweinrahmsauce**

**Petersilienkartoffel
Püree**

und
**Karotten
Pastinaken-Gemüse**



**nach der Fasnacht
wieder was
Gesundes**

*
*
*

Dessert tot. 1 Std 30

**Cheesecake mit
Kaffeesauce**



nach em Choche en Guete

1 Den Nüsslisalat und ein paar Blätter Friséesalat gründlich waschen und trockenschütteln.

2 In einer trockenen Bratpfanne ohne Öl die Kürbiskerne unter Rühren anrösten, bis sie sich aufblähen und leicht braun sind. Die Kürbiskerne leicht salzen, mit dem Kürbiskernöl verrühren und auf einem Teller beiseitestellen.

Nüsslisalat mit Apfeldressing

Zutaten 4 Personen

Zubereitung ca 35 Min

- **200 g** Nüsslisalat
- paar Blätter Friséesalat
- **4 Esslöffel** Kürbiskerne
- Salz
- **1 Esslöffel** Kürbiskernöl
- **1 Teelöffel** Senf scharf
- **1.5 Esslöffel** Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer (Mühle)
- **4 Esslöffel** Olivenöl
- **2 Äpfel** säuerlich
- **2 Esslöffel** Butter
- **2 Teelöffel** Zucker



3 Für das Dressing den Senf mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl zu einer cremigen Sauce dazuschlagen.

4 Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in knapp 1 cm grosse Würfel schneiden.

wenig Pfeffer

5 In der Bratpfanne die Butter mit dem Zucker schmelzen. Die Apfelwürfel beifügen und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 2–3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

6 Den Nüsslisalat locker mit der Salatsauce mischen und auf die Teller verteilen. Die Apfelwürfel und die Kürbiskerne darauf verteilen und den Salat sofort servieren.

Kräuter-Hacktätschli

Zutaten 4 Personen **Betty Bossi**

Zubereitung ca 30 Min



je 1 Bund Oregano, Schnittlauch
und Petersilie

100 g Brot

1 Rüebli

1 Knoblauchzehe

600 g Hackfleisch (Rind und
Schwein)

1 Ei

1.5 TL Salz

Und so wirds gemacht:

- Oregano, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Brot vom Vortag in feine Würfeli schneiden. Rüebli grob reiben, Knoblauch pressen, mit Hackfleisch, Ei, den Kräutern

und 100 g Brotwürfeli
mischen, würzen.

- Masse gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse mit nassen Händen zu (12) Tätschli formen.
- Tätschli portionenweise in heissem Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten und warmstellen.

Portwein Rahmsauce

Zutaten 4 Personen

EatSmarter!

Zubereitung ca 30 Min

1/2	Zwiebel
2 TL	Butter
1 dl	Portwein
3 dl	Kalbsjus
1 dl	Vollrahm
1 EL	Butter
Salz, weisser Pfeffer	

1.

1/2 gewürfelte Zwiebel mittelgross in 2 Teelöffel Butter andünsten, mehrmals mit insgesamt 1 dl Portwein ablöschen. 3 dl Kalbsjus dazugießen und in etwa 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren lassen.

2.

Anschließend Vollrahm dazu giessen und Sauce sämig einkochen lassen und kurz pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und 1/2 Esslöffel Butter in kleinen Flocken mit einem Schneebesen unter die Sauce rühren.

Salz und Pfeffer

Muskat, frisch
gerieben

Petersilien- Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Portionen:



CHEFKOCH

Zubereitung ca 30 Min

800 g	Kartoffeln mehligkochend, geschält
100 g	Petersilie, von den Stielen gezupft
4 dl	Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
evtl.	Milch, ein wenig
80 g	Butter



Die Petersilienblätter 30 Sekunden in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren, eiskalt abschrecken, Wasser ausdrücken und kleinschneiden. Die Brühe erhitzen,

zusammen mit der Petersilie noch kurz aufkochen und fein pürieren.

Geschälte Kartoffeln grob würfeln, in gesalzenem Wasser gar kochen und gründlich zu Mus stampfen.

So viel Petersilienbrühe einrühren, bis das Püree eine sämige Konsistenz bekommt. Sollte es noch zu fest sein, zusätzlich etwas Milch unterrühren.

Butter in das Püree geben und schmelzen lassen. Anschließend gut verrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

und in mittelgrosse Stücke schneiden.

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Pastinaken- Karottengemüse

Zutaten 4 Personen

Zubereitung ca 30 Min

- 300 g Pastinaken
- 300 g Rüebli
- 1 Stück Zwiebel mittel
- 30 g Butter
- 0.5 dl Bouillon
- 1 dl Crème fraîche
- Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle



1

- Pastinaken sowie Karotten grob abreiben oder schälen

2

- In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen.

Die Zwiebel darin andünsten.
Gemüse beifügen und
mitdünsten.

Mit Bouillon ablöschen und
gut zur Hälfte einkochen
lassen.

- Dann die Crème fraîche glatt
rühren, beifügen und alles mit
Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gemüse zugedeckt
während etwa 20 Min
a point garen und
warmstellen.

500 g Doppelrahmfrischkäse
130 g Zucker
3 Eier
1 EL Maizena
1 Bio-Orange, abgeriebene Schale,
4 EL Saft beiseite gestellt

Kaffeesauce

100 g Zucker
½ dl Kaffee
½ dl Rahm
Cointreau

Utensilien: Eine Springform von ca.
25 cm Ø, Boden mit Butter einfetten
oder mit Packpapier belegen

Cheesecake mit Kaffeesauce **FOOBY**



Zutaten ergibt ca 12-14 Port.

Zubereitung aktiv ca 30 Min
Gesamt 1 Std 30 Min

Boden

150 g Guetzli Petit-Beurre)
60 g Butter, weich

Frischkäsemasse

Boden

Guetzli in einem Plastikbeutel mit dem
Wallholz fein zerstoßen
oder im Cutter mahlen, Butter
daruntermischen. Masse auf
dem vorbereiteten Formenboden
verteilen, mit dem Boden
eines Glases gut andrücken.

Frischkäsemasse

Frischkäse und alle Zutaten bis und mit
Orangenschale mit den
Schwingsbesen des Handrührgeräts gut
verrühren. Auf dem
Biskuitboden verteilen.

Backen

Ca. 1 Std. in der Mitte des auf 160 Grad
vorgeheizten Ofens.
Herausnehmen, etwas abkühlen.
Formenrand entfernen, auf
ein Gitter schieben, auskühlen.

Kaffeesauce

Zucker und beiseite gestellten Orangensaft in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem hin- und her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht.

Pfanne von der Platte nehmen, Kaffee und Rahm dazu giessen, unter Rühren bei kleiner Hitze ca 15 Min weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat und die Sauce leicht sämig wird, und zum Abschluss ca 2 EL Cointreau einrühren. Dann auskühlen lassen. Kaffeesauce vor dem Servieren über den Cheesecake giessen.

dazu 1 Kugel Sorbet Citron

Tempete Occitane IGP

Pays d`Oc, France 2017



Tiefdunkle Farbe, verführerische Nase von Cassis und schwarzen Früchten, die satte Frucht dunkler Kirschen vom Merlot und die elegante Würze vom Syrah wird perfekt durch die Aromen Schwarzer Johannisbeeren vom Cabernet Sauvignon abgerundet, mit feinen Pfeffer- und Vanillenoten, komplex und dicht mit schöner Cremigkeit am Gaumen, sehr weiche Tannine

Beschreibung

Dass die Önologen der Winzergenossenschaft von Cruzy mit ihrem Können voll auf der Höhe sind, ist nichts

Neues und wird täglich durch den **Bestseller La Croisade Cabernet Syrah** unter Beweis gestellt. Wirklich aktuell und in doppelter Hinsicht auf der Höhe ist der Rote **Tempête Occitane**. Die Cuvée aus 50 Prozent Merlot und je 25 Prozent Cabernet Sauvignon und Syrah zeigt sich in der Nase wie am Gaumen auf einem Niveau mit ausgewiesenen Cru-Weinen. Dafür verwenden die Winzergenossen ausschließlich Trauben von besonders alten Rebstöcken aus speziell selektierten Weinbergparzellen in den Höhenlagen der Montagne Noir im Norden Béziers. Im hier herrschenden Klimastress von kühlen Nächten und heißen Tagen entwickeln die Trauben eine unglaubliche Fruchtfülle und werden erst bei optimaler Reife gelesen. Das Ergebnis ist ein beeindruckend konzentrierter und vollmundiger Rotwein



mit dichter Frucht von reifen Kirschen und roten Beeren im Wechsel mit feinen Pfeffer- und Vanillenoten. Hier von einer Edelversion des Croisade Cabernet Syrah zu sprechen, ist allerdings viel zu kurz gegriffen.

Herkunft: Pays d'Oc, Region Languedoc, Frankreich Einkauf: LANDI

Önologin: Florence Sechet, Cave de Cruzy

Rebsorten: 50% Merlot, 25% Cabernet
Sauvignon, 25% yrah

Geschmacksbild: trocken, 9,9g/l Restsüsse,
3,1g/l Gesamtsäure

Alkohol: 13,5 % Vol.

Keller: die 3 Rebsorten durchlaufen die
separate Maischegärung und werden dann
in temperaturkontrollierten Edelstahltanks
verschnitten

Barrique: 6 Monate Reifung im Fuder aus
französischer Eiche

Trinkreife: ab jetzt bis 2022

Winzer: Union de Producteurs de Cruzy,
34360 Cebazan, France