

# **Club kochender Männer**

## **„Habsburgerchuchi Ebikon“**

Kochabend vom 5. März 2013 mit Markus

*«Schweizer Gerichte wie anno dazumal»*

**Geröstete Mehlsuppe mit Käse**

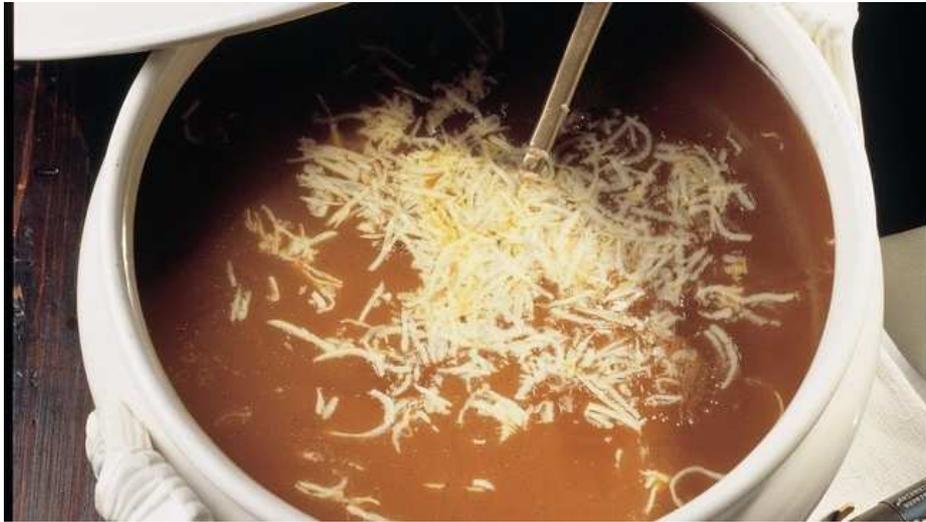
\* \* \* \* \*

**Königinpastetli  
Erbsli + Rüebli  
Reis**

\* \* \* \* \*

**Schoggikuchen**

## Geröstete Mehlsuppe mit Käse



### Zutaten:

5 EL Mehl  
50 g Butter  
1 besteckte Zwiebel  
Salz, Muskat  
1 Bouillonwürfel  
1 l Wasser  
1 dl Milch oder Rahm  
100 g Käse (Greyerzer)

### Zubereitung:

1. Mehl und Butter in der Bratpfanne bei guter Hitze unter Rühren haselnussbraun rösten und dann leicht abkühlen.
2. Mehl in das kalte Wasser geben und verrühren.
3. Salz, Muskat, Bouillon und besteckte Zwiebel dazugeben und unter Rühren aufkochen.
4. Mit Milch oder Rahm verfeinern.

### Servieren:

Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

## Königinpastetli



### Zutaten:

- 8 Blätterteigpastetchen
- 600 g Pouletbrust
- 200 g frische Champignons
- 1 Lauchstengel
- 1 Rüebli
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 5 dl Fleischbrühe
- 2 dl Weisswein
- 1 dl Rahm
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Pouletbrüstli in ca. einem Liter Salzwasser mit dem gerüsteten Gemüse und mit der mit Lorbeerblatt und Gewürznelken besteckten Zwiebel gar kochen.
2. Fleisch herausnehmen und in kleine Würfel schneiden.
3. Champignons waschen, vierteln und mit wenig Weisswein, Salz und Pfeffer kurz dünsten.
4. Butter erhitzen, Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren kurz dünsten. 5 dl abgeseibte Fleischbrühe, der restliche Weisswein und evtl. Saft der gedämpften Champignons zur Mehlschwitze geben und ca. 20 Min. köcheln - rühren nicht vergessen.
5. Das Eigelb mit dem Rahm gut vermischen, in die Sauce geben und kurz aufkochen. Pouletwürfeli und Champignons begeben, nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken.
6. Pastetli im auf 180° C vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. erhitzen, auf vorgewärmte Teller geben und mit der Sauce füllen. Blätterteigdeckel drauf.

## Erbsli + Rüebli

### Zutaten:

1 EL Butter  
1 kl. Zwiebel  
250 g Erbsen  
300 g Rüebli  
Bouillon

### Zubereitung:

1. Fein geschnittene Zwiebel in Butter glasig dünsten.
2. Rüebli schälen und in Würfel schneiden, den Zwiebeln begeben. Bouillon und Wasser dazugeben und während ca. 10 Minuten kochen lassen.
3. Die Erbsen dazugeben und weitere 10 Minuten gar kochen. Abschmecken

Die **Erbse**, auch Gartenerbse oder Speiseerbse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Die Erbse stammt ursprünglich aus Kleinasien und ist seit Jahrtausenden eine wichtige Nutzpflanze. Sie war früher ein wichtiger Protein-Lieferant für die menschliche Ernährung. Heute wird sie vor allem als Gemüse und als Tierfutter verwendet.

Für die menschliche Ernährung wurden ursprünglich Trockenerbsen verwendet, die hauptsächlich als Mus zubereitet wurden. Heute noch verbreitet ist die Erbsensuppe.

Heute werden Erbsen in Mitteleuropa hauptsächlich grün zubereitet. Häufig finden Erbsen in Form von Konserven und tiefgekühlt Verwendung; seltener frisch, da Erbsen nicht besonders lange haltbar sind und rasch an Geschmack verlieren. Im Gegensatz zu früher wird sie als Gemüsebeilage verwendet, weniger als Hauptnahrungsmittel.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht werden die grünen Erbsen traditionellerweise unter den Gemüsen eingeordnet, obwohl ihre Zusammensetzung dafür nicht typisch ist. Ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern mag anderen Gemüsesorten gleichen, aber die Zusammensetzung ihrer Eiweisse und Kohlenhydrate tut dies nicht. Mit 5–6% Eiweiss sind grüne Erbsen zwischen den Gemüsesorten (1–3%) und gekochten Hülsenfrüchten (6–10%) einzuordnen. Die Eigenschaften dieser Eiweisse sind die gleichen wie die der Hülsenfrüchte.

Der Gehalt an Kohlenhydraten liegt ebenfalls über demjenigen von Gemüse, erreicht aber nicht den der Hülsenfrüchte. Die grüne Erbse ist in dieser Hinsicht also etwas Besonderes. Sie besitzt alle Vorzüge von Früchten und Gemüse, von denen ein Verzehr von fünf Portionen pro Tag empfohlen wird, und leistet einen bedeutenden Beitrag zur Versorgung mit wichtigen Eiweissen und Kohlenhydraten.

## Schoggikuchen



### Zutaten:

- 100 g Crémant Schokolade
- 3 Eier
- 125 g Zucker
- 125 g gemahlene Mandeln
- 2 ½ dl Schlagrahm
- 50 g Crémant Schokolade

### Zubereitung:

1. Schokolade im Wasserbad zergehen lassen.
2. Eier und Zucker sehr lange schaumig rühren bis es ganz hell ist. Die flüssige Schokolade und Mandeln beifügen.
3. Boden einer runden Springform mit Backreinpapier belegen. Den Rand nicht bebuttern, so kann das Biskuit schön in die Höhe gehen. Backofen auf 200°C vorheizen
4. Teigmasse in die vorbereitete Form geben, in den Backofen schieben und Temperatur sofort auf 180°C reduzieren. Während 20 - 25 Minuten backen.
5. Das Biskuit abkühlen lassen, anschließend vorsichtig mit einem Messer vom Springformrand lösen und auf eine Tortenplatte stürzen.

### Vor dem Servieren:

Den Kuchen mit geschlagenem Rahm garnieren und mit selbst geraffelter dunkler Schokolade dekorieren.

### Tipp:

Wenn das Biskuit am Vortag gebacken wird, kommt der feine Schoggigeschmack noch mehr zum Vorschein.