

Kochabend vom 7. Juni 2017 – "Tour de Suisse"

Kalte Limonen-Rüebli-Suppe

Eine kalte, elegante Vorspeise mit frischem Geschmack. Lässt sich einfach zubereiten und passt zB. zu Poulet.



Zutaten für 4 Portionen:

1..2 Stk	Knoblauchzehen
½..1 Stk	Chilischote
400 g	Rüebli
1 Stk	Limette
350 ml	Gemüsebouillon
1 Becher	Naturjoghurt
350 ml	Rüebli-saft
80 g	Sesamsamen
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Rüebli schälen und in feine Streifen schneiden.

Lassen Sie in einer Pfanne Bouillon, Rüebli, Knoblauch und Chili 20 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Rüebli gar sind.

Pfanne vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Stabmixer zu einer feinen Crème pürieren.

Reiben Sie die Schale der Limette ab und pressen Sie den Saft aus. Beides geben Sie gemeinsam mit dem Joghurt und dem Rüebli-saft zur Suppe. Würzen Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer und mixen alles mit dem Stabmixer nochmals gut durch. Stellen Sie die Suppe kalt.

Vor dem Servieren die Sesamsamen in einer Bratpfanne ohne Fett anrösten und über die kalte Suppe streuen.

Dekorationsvorschläge: fein gehackte Chilischoten oder Peterli.

Frühligssalat us em Ägeriland



Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Feldsalat
einige	Radieschen
etwas	Schnittlauch

Essbare Blüten: zB. Gänseblümchen, Löwenzahn, Gundermann, Lavendel, Wiesenschaumkraut, Veilchen, Klee, Holunder, Goldmelisse, Huflattich, Knoblauchrauke, Borretsch, Flieder, Kapuzinerkresse, Ringelblume

Zarte, junge Baumblätter: zB. Linde, Haselnuss, Buche, Birke

Dressing:

6 EL	Olivenöl
4 EL	Löwenzahnhonig
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz

Zubereitung:

Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.

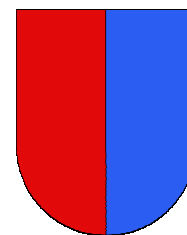
Blüten, Baumblätter und Wildkräuter ev. verkleinern und bereitstellen. (Blüten nicht waschen.)

Dressing erstellen und abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Salat, Radieschen, Schnittlauch mit Dressing mischen und auf den Tellern verteilen.

Salatteller mit Blüten, Baumblätter und Wildkräuter dekorieren und servieren.

Coniglio al Forno



Das Gericht Coniglio al forno aus der Nähe von Locarno wird in der Bratpfanne zubereitet. Das Kaninchen in Stücke zerteilen und anbraten. In dieser Region wird hierfür gerne ein Butter-Öl-Gemisch verwendet. So bleibt der feine Buttergeschmack erhalten und das empfindliche Fett verbrennt nicht beim Braten. Den Geschmack geben Mittelmeergewürze wie Rosmarin, Salbei und Wacholder sowie ein guter Weisswein. Das braun gebratene Kaninchen wird mit Polenta, Kartoffelstock oder Reis serviert. Dazu passt ein Rotwein aus dem Tessin.



Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Kaninchenragout
100 g	Pancetta
50 g	Bratbutter
	Rosmarin
	Thymian
	Salbei
1 Dose	Wacholderbeeren
	Pfeffer
	Salz
100 ml	Weisswein
	Marsala

Vorbereitung:

Wacholderbeeren über Nacht im Marsala einlegen.

Zubereitung:

Das Kaninchenragout mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pancetta in kleine Würfel schneiden.

Pancette und Kaninchenragout in der Bratbutter goldbraun anbraten.

Die klein geschnittenen Kräuter begeben.

Mit Weisswein und einem Schuss Wasser ablöschen. Die Wacholderbeeren mit dem Marsala begeben.

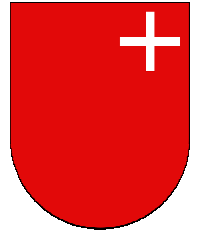
Das Fleisch zugedeckt ca. 50 Minuten braten und zwischendurch etwas Flüssigkeit nachgiessen.

Sauce vor dem Servieren abschmecken. Je nach Gusto pürieren oder verfeinern.

Gummelistunggis

Luftiger Kartoffelstock von Betty passt immer. Diese Variante ist schnell und mit wenig Aufwand zubereitet.

Geeignete Kartoffelsorten (mehlig kochend): Agria, Désirée, Matilda, Christa



Zutaten für 4 Portionen:

1.5 kg	Kartoffeln
3 dl	Milch
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

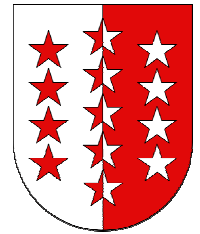
Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Kartoffeln in Pfanne geben. Wasser dazu geben, so dass sie knapp bedeckt sind.
- Kartoffeln aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 - 25 min weich kochen.
- Das Wasser abgiessen. Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter hin und her bewegen der Pfanne verdampfen lassen, bis sie weisslich und trocken sind.
- Kartoffeln mit Kartoffelstampfer pürieren oder durchs Passe-vite wieder direkt zurück in die Pfanne treiben.
- 3 dl Milch aufwärmen und 50 g Butter begeben. Flüssigkeit mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.
- Heisse Milch unter Rühren mit Kelle nach und nach dem Kartoffelpüree begeben.
- Mit Kelle oder Schwingbesen kräftig weiter rühren bis der Kartoffelstock luftig und locker ist und von der Kelle fällt.

Sii

Festliches Unterwalliser Dessert mit Zimtsahne.

Es existieren so viele Rezeptvarianten, wie es Walliser Hausfrauen gibt...



Zutaten für 4 Portionen:

250 g Walliser Roggenbrot AOP.
2 dl kräftiger Rotwein
1 dl roter Traubensaft
100 g helle Rosinen
2 EL Marc oder Brantwein
0.5 dl Holunderblüten Sirup
20 g Butter flüssig
1.5 dl Halbrahm
1 TL Zimt
2 TL Puderzucker
1 Prise Kardamom gemahlen
einige weisse Trauben (frisch)

Zubereitung:

Am Vortag Rotwein und Traubensaft mischen. Walliser Brot in sehr dünne Scheiben schneiden, diese mit Wein-Saftgemisch übergießen und über Nacht zugedeckt bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Rosinen mit den Marc marinieren.

Am Tag danach Brot mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab kurz zerkleinern, nicht zu fein. 1-2 EL Rosinen bei Seite stellen, den Rest mit Marinade, der flüssigen Butter und dem Holunderblüten Sirup begeben, durchrühren.

Halbrahm in einer Schüssel geben und steif schlagen. Zimt und Kardamom darunter ziehen. Die Brotmasse in Coupegläser oder Glasschalen füllen und einen Esslöffel voll Zimt-Sahne darauf setzen. Die Trauben waschen und halbieren. Sii mit Traubenstücken und den bei Seite gestellten Rosinen garnieren.

Tipps:

- Kann auch nur mit Rotwein zubereitet werden. Menge des Holunderblüten Sirups verdoppeln.