



**KOCHABEND**  
**5. Juni 2013**  
**Tisch 1**  
**Referent: Bruno Krienbühl**

Gazpacho

Thunfisch kurz gebraten und Spinat

Lamigot mit Rosmarinjus

Bratkartoffeln

Grüne Bohnen

Holunderblütenmousse mit Erdbeeren



Tisch 1

# Gazpacho

## Zutaten:

400 gr.	Cherrytomaten
1/3	Salatgurke
2	Pepperoni, je eine grüne und rote, geschält und entkernt
1-2	Knoblauchzehen zerdrückt
1	Gemüsezwiebel
500 gr.	Pelati aus der Dose (geschälte und gewürfelte)
2 dl	Gemüsebouillon
0.5 dl	Olivenöl
0.3-0.4 dl	Balsamico weiss
1	kleine Pepperoncino, ohne Kerne
	Salz, Pfeffer, Zucker zum Abschmecken

## Zubereitung:

Das Gemüse in Würfel schneiden und alle Zutaten im Mixer pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Tip:

Die Pepperonis vierteln und entkernen auf ein Backblech mit Backpapier legen und rösten lassen, bis sich die Haut abziehen lässt.

Vom rohen Gemüse kleine Würfel machen und als Suppeneinlage verwenden.

Die fertige Suppe in Suppenteller oder Tasse anrichten.

Dazu passen ausgezeichnet Knoblauchbrötchen.

# Thunfisch kurz gebraten mit Spinat

## Zutaten:

4	Thunfischmedaillons à ca. 80-100 gr. und 2 cm. dick
500 gr.	Spinat
1 dl	Olivenöl
1	Knoblauchzehen
1	Zitrone
50 gr.	Sesam
	Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer Muskatnuss, Meersalz

## Zubereitung:

Den Spinat waschen und die dicken Stiele entfernen. Gut abtropfen lassen.

Knoblauchzehe quetschen und schälen.

Einen grossen Kochtopf mit Deckel (wo der Spinat gut hineinpasst) auf dem Herd stark erhitzen.

Olivenöl und Knoblauchzehe hineingeben und sofort den gut abgetropften Spinat dazugeben kurz umrühren und zudecken.

Wenn der Spinat zusammen gefallen ist die Flüssigkeit noch etwas einkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Medaillons mit Zitronenpfeffer würzen und im Sesam wenden. Kurz auf beiden Seiten anbraten und im leicht erwärmten Ofen warm halten (Fisch soll in der Mitte noch roh sein.)

Die Medaillons mit Meersalz bestreuen und Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Zusammen mit dem Spinat anrichten.

# Lammgigot mit Rosmarinjus

## Zutaten:

ca. 1 kg.	Lammgigot ohne Bein
3-4	Schalotten
1	Karotte
etwas	Lauch
etwas	Sellerie
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Küchenkräuter gemischt (Thymian, Majoran, Rosmarin)
1 dl	Oel (Olivenöl)
1 dl	Weisswein
5 dl	Brauner Fond
etwas	Speisestärke
2	Knoblauchzehen
	Gewürze, Salz

## Zubereitung:

Den Gigot mit einer Marinade aus einer Knoblauchzehe, Pfeffer, Olivenöl und Küchenkräuter bestreichen und 1-2 Tage einziehen lassen.

Karotte, Lauch, Sellerie in grobe Würfel schneiden. Schalotten halbieren und Knoblauchzehe quetschen.

Den Gigot mit Pfeffer und Salz würzen und gleichmässig anbraten.

Das Gemüse dazugeben und das Ganze bei ca. 160-170C im Ofen braten. Bevor der Braten fertig ist den Rosmarin dazugeben. Man

berechnet für 1 Kg. ca. 20-25 Min. Zwischendurch den Braten auch wenden und mit dem Bratensaft übergiessen.

Wenn der Braten fertig ist, ca. 60C Kerntemperatur, herausnehmen und warmstellen.

Den Bratensatz mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen.

Den Fond dazugeben und das Ganze durch ein feines Sieb passieren.

Die Sauce auf die gewünschte Dicke mit Speisestärke abbinden.

Den Braten aufschneiden mit den Beilagen und Gemüse anrichten und mit der Sauce dazu servieren.

## Bratkartoffeln

### Zutaten:

1 kg	neue Kartoffeln
50 gr	Butter
3 EL	Olivenöl
2	Rosmarinzweige
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Im gesalzenen kochenden Wasser kurz "blanchieren".

Wasser abgiessen und in der Pfanne kurz austrocknen.

In der Bratpfanne mit Olivenöl langsam braten, bis sie eine schöne, goldbraune Farbe haben. Am Schluss die Butter und die Rosmarinzweige dazugeben und noch etwas mit braten lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

# Grüne Bohnen

## Zutaten:

500 gr	grüne Bohnen
etwas	Butter
1/2 dl	Gemüsefond
etwas	Bohnenkraut
etwas	fein geschnittene Zwiebel
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die Bohnen rüsten.

Im gesalzenen kochenden Wasser "blanchieren".

Die Zwiebeln im Butter andünsten mit Gemüsefond ablöschen.

Die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und zugedeckt weich garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

# Holunderblütenmousse mit Erdbeeren

## Zutaten:

1.5 dl	Holunderblütensirup
4 Blatt	Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
2 EL	Zucker
2.5 dl	Buttermilch
1	Zitrone, Saft
2 dl	Rahm, steif geschlagen

## Sauce:

400 gr.	Erdbeeren, gerüstet
90 gr.	Puderzucker
1/2 EL	Zitronensaft

Erdbeeren zum Garnieren

## Zubereitung:

Sirup erwärmen und gut ausgepresste Gelatine darin auflösen.

Zucker dazugeben und etwas abkühlen lassen.

Buttermilch und Zitronensaft dazugeben und abkühlen lassen, bis die Gelatine leicht anzieht.

Den geschlagenen Rahm vorsichtig darunterziehen.

Mousse in geeignete Gläser abfüllen und zugedeckt 2-3 Std. fest werden lassen.

Für die Sauce alle Zutaten pürieren. Je etwas Sauce auf die Mousse geben, mit Erdbeeren garnieren. Restliche Sauce dazu servieren.