



Kochen vom 12. März 2014, Tisch 3

## Schwarzwurzel- und Rosenkohlsalat mit heissem Ziegenkäse

### Für 4 Portionen

150 g Rosenkohl  
500 g Schwarzwurzeln  
10 Minitomaten halbiert oder geviertelt

2 TL Zucker  
1 EL Mehl  
2 EL Weissweinessig

### Dressing

3 EL weisser Aceto Balsamico  
2 EL Nussöl  
3 TL Sonnenblumenöl  
Meersalz  
Pfeffer  
1 EL Orangensaft  
1 TL Orangenabrieb

### Ziegenkäse

4 Scheiben Ziegenkäse  
1 EL Akazienhonig  
(Baguette)

Für die Schwarzwurzeln kaltes Wasser in einen Topf geben, salzen und Zucker, Mehl sowie den Weissweinessig unterrühren. Zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler schälen (Handschuhe!), in Stücke schneiden und sofort in den gesäuerten Sud geben, damit sie nicht dunkel werden. In etwa 30 Minuten bissfest garen. Im Sud belassen.

Rosenkohl rüsten und die Blätter einzeln zupfen, in gut gesalzenem Wasser ca. eine Minute blanchieren, anschliessend sofort in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Ziegenkäse mit Akazienhonig beträufeln. Auf ein Backblech legen und unter dem Grill ca. 10 Min. erhitzen.

Die Schwarzwurzeln kurz abspülen und abtropfen lassen, mit den Rosenkohlblättern und den Tomaten (Tricolore) anrichten, mit dem Dressing beträufeln. Den warmen Ziegenkäse ebenfalls anrichten.

(Dazu passt Baguette)



Kochen vom 12. März 2014, Tisch 3

## Walliser Weinsuppe

### Für 4 Portionen

½	Stange Lauch, gewaschen, nur das Weisse
½	Weisse Zwiebel
20 g	Butter
15 g	Weissmehl
6 dl	Weisswein, Heida
5 dl	Gemüsebouillon
3 dl	Sauerrahm
	Salz, Pfeffer

Lauch und Zwiebel in feine Julienne schneiden. In der Butter anziehen, mit Mehl bestäuben und mit Weisswein ablöschen. Die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Mit Gemüsebouillon und Sauerrahm auffüllen, binden lassen und abschmecken.



*Kochen vom 12. März 2014, Tisch 3*

## **Lammchops mit Portwein-Rosinen-Sauce**

### **Für 4 Portionen**

150 ml roter Portwein  
50 g Rosinen  
1 gehäufte Teelöffel eingelegter rosa Pfeffer  
6 Zweige Thymian  
12 - 16 Lammchops  
1 Schalotte  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Esslöffel Bratbutter  
1 Teelöffel Butter zum Andünsten  
1 gehäufte Teelöffel Tomatenpüree  
150 ml Kalbsfond oder leichte Gemüsebouillon  
1 Teelöffel Fleischextrakt  
60-80 g Butter zum Binden der Sauce  
evtl. wenig Zitronensaft

Den Portwein aufkochen. Die Rosinen in eine Schüssel geben, in welcher später auch die Lammchops Platz haben. Den heissen Portwein darüber giessen. Abkühlen lassen.

Die Pfefferkörner grob zerdrücken. Mit den Thymianzweigen zum Portwein geben. Die Lammchops in die Marinade legen und zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mit wärmen.

Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Lammchops aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, dann auf Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Marinade durch ein Sieb giessen, dabei die Thymianzweige entfernen, die Rosinen-Pfeffer-Mischung aber wie die Portweinflüssigkeit zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Lammchops darin auf jeder Seite je nach Dicke und gewünschter Garstufe 1-1½ Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 30 - 45 Minuten nachgaren lassen. Den Bratensatz mit der Marinade auflösen und durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen.

In einem kleinen Topf den Teelöffel Butter erhitzen. Die Schalotte und das Tomatenpüree darin andünsten. Den Bratenfond und die Bouillon dazu giessen. Den Fleischextrakt und die Rosinen-Pfeffer-Mischung beifügen. Die Sauce bei grosser Hitze zur Hälfte einkochen. Beiseite stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Lammchops 5 Minuten in aufsteigender Hitze Temperatur annehmen lassen.

Gleichzeitig die Sauce nochmals aufkochen. Die Butter in Stücken beifügen und in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Mit Salz und nach Belieben wenig Zitronensaft abschmecken.

Die Lammchops auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce um- und übergiessen.



Kochen vom 12. März 2014, Tisch 3

## Karamellisierter Chicorée

### Für 4 Portionen

4	Chicorée (weisser Brüsseler)
40 g	Butter
2 EL	Zucker
1	Orange
2 dl	Hühnerbouillon
	Salz, Pfeffer

Chicorée Kolben längs halbieren und weissen Strunk keilförmig so herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Den Chicorée warm abspülen.

Chicorée mit der Schnitthälfte nach unten in Butter andünsten. Dann den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.

Frisch gepressten Orangensaft mit der Bouillon zum Chicorée giessen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Quinoa

*Quinoa ist eine getreideähnliche Pflanze aus Südamerika. Die der Hirse ähnlichen Körner besitzen echte Wellness-Power: Ihre wertvollen Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus und sind leicht bekömmlich.*

### Für 4 Portionen

**150 g Quinoa** in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar bleibt.

450 ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa einstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 12 Minuten kochen.

Quinoa vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen, leicht salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.



*Kochen vom 12. März 2014, Tisch 3*

## **Im Honig geschmorte Ananas mit Pfeffer**

### **Für 6 Portionen**

1 Ananas, frisch, gross  
1 Vanilleschote  
1 Teelöffel Pfeffer, schwarz  
2 Kardamomkapseln  
1 Orange  
80 g Honig  
25 g Butter  
Vanilleglacé

1 Den Schopf und den Boden der Ananas abschneiden. Dann die Frucht auf die Arbeitsfläche setzen und die Schale von oben nach unten abschneiden. Bleiben Warzen im Fruchtfleisch zurück, diese mit einem spitzen Messerchen ausschneiden. Die Ananas der Länge nach halbieren und in Schnitze schneiden, dabei den verholzten Strunk in der Mitte entfernen. Die Ananasschnitze in eine Gratinform legen.

2 Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und die Samen herausschaben. Den Pfeffer im Mörser oder mit dem Wallholz mittelfein zerkleinern. Den Kardamom leicht quetschen.

3 Die Schale der Orange dünn abreiben und den Saft auspressen.

4 In einer kleinen Pfanne den Kardamom leicht rösten. Den Honig, die Orangenschale, die Vanilleschote mit den Samen sowie den Pfeffer beifügen und alles leicht erwärmen. Dann den Orangensaft und die Butter dazugeben, alles kurz aufkochen und über die Ananas geben.

5 Die Ananas im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten backen. Dabei die Ananas von Zeit zu Zeit mit dem Honigsirup übergießen und mindestens 1-mal wenden.

6 Die Ananas noch lauwarm oder auf Zimmertemperatur abgekühlt mit der Honigsauce auf Tellern anrichten.

Dazu passen Vanilleglace oder ein Sorbet von Mango, Passionsfrucht oder Apfel.