

Menu für 266. Chochete vom 10. März 2023

Haselnusscremesuppe
mit Pancetta

Kabeljau mit Tumbet und Pistazien-Aioli

Lammrückensteak
Polentaschnitten mit Paprikasalsa und
gehobeltem Parmesan

Fruchtsalat mit Glace

Weisswein: Johannisberg Chamoson, Wallis
Rotwein: Argento, Malbec, Argentina

Abendchef: Ralph Sauter

Haselnusssuppe mit Pancetta

Zutaten für 4 Personen

100 g	Karotten
1 Stk	Zwiebel (rot)
40 g	Butter
60 g	Haselnüsse (gemahlen)
40 g	Griess
9 dl	Gemüsebouillon (Kräftig)
1 dl	Vollrahm
10 g	Haselnussöl
	Salz, Pfeffer
80 g	Pancetta (Ital. Speck) in dünnen Scheiben geschnitten

Zubereitung

1 EL Haselnüsse, gehackt, zum Garnieren

Die Karotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln rüsten und in feine Würfel schneiden.

Gemüse in der Butter andünsten. Haselnüsse und Griess beifügen, kurz mitrösten.

Mit der Bouillon ablöschen. Zugedeckt 15-20 Minuten weichkochen.

Alles fein pürieren. Rahm beifügen, erhitzen und würzen.

Die Suppe durch ein Sieb passieren.

In der Zwischenzeit den Pancetta in einer beschichteten Pfanne kross, auf beiden Seiten braten und auf ein Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe erwärmen mit dem Stabmixer kurz aufschäumen und in die Teller verteilen.

Mit dem Haselnussöl beträufeln und den Pancetta daraufsetzen.



Kabeljau mit Tumbet und Pistazien-Aioli

Zutaten für 2 Personen

1 grosse	Kartoffel
	Olivenöl
1 kleine	Aubergine
1 Stk	Zucchini
1 Stk	Paprika (rot)
160 g	Kabeljaufilet mit Haut
6 Stk	Knoblauchzehen
40 g	Pistazienpaste (Pesto machen mit Pistazien, Pinienkernen, Olivenöl und wenig Knoblauch)
	Salz und Pfeffer
Wenig	Oregano
1 kleine	Chilischote
	Ausstechring 10 cm Durchmesser

Zubereitung

Tumbet

Die Kartoffel schälen, in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Die Aubergine und Zucchini in 1 cm dicken Scheiben schneiden und gleich verfahren wie mit den Kartoffelscheiben. Das Gemüse kräftig salzen/würzen.

Die Paprika im Backofen bei 220 Grad mit Umluft für 20 Min. backen. Die Haut muss Schwarz sein. Herausnehmen und mit der Alufolie umwickeln Auskühlen lassen.

Schälen, halbieren, Kerne entfernen und mit einem Ausstechring 10 cm Durchmesser 2 Kreise ausstechen. Für die Tumbets den gleichen Ring verwenden. Zuerst die Kartoffel hinein, dann die Aubergine, dann die Paprika und zum Schluss die Zucchini. Jede Schicht einzeln pfeffern.

Kabeljau

Das Filet in 2 Stücke teilen. Zusammen mit der feingeschnitten Chilischote und einer Knoblauchzehe (mit Haut quetschen und nicht servieren) in einer Pfanne glasig dünsten (ca. 6 Min)

Pistazien- Aioli

Die restlichen 5 Knoblauchzehen zerdrücken. Zusammen mit der Pistazien-Paste in einen Mixer geben, wenig salzen. 1 Teelöffel Wasser dazugeben, vermengen und nach und nach wie bei einer Mayonnaise Olivenöl dazugeben.

Anrichten

Den Kabeljau auf das Tumbet setzen und mit der Aioli nappieren. Mit Oregano garnieren

Bemerkungen

Aus den restlichen Paprika mit wenig Gemüsefond und Rahm ein Coulis machen und auf die Teller spritzen.



Tombet - Tumbet

Aus dem Englischen übersetzt - Tombet oder Tumbet ist ein traditionelles Gemüsegericht aus Mallorca, bestehend aus Schichten von geschnittenen Kartoffeln, Auberginen und roten Paprikaschoten, die zuvor in Olivenöl gebraten wurden. Es ist in fast jedem lokalen Restaurant auf der Insel erhältlich.

Coulis Rezepte

Coulis Rezepte können Sie aus einer Vielzahl von Lebensmitteln herstellen. Fleisch eignet sich dafür ebenso gut wie Gemüse und Obst. Der Begriff stammt aus dem Französischen und bezeichnet ein Püree aus einem Lebensmittel, das weder gesalzen noch in einer anderen Form gewürzt wurde. Es wird als pur und ganz natürlich verwendet. Für Coulis Rezepte pürieren Sie das jeweilige Lebensmittel und stellen so eine mehr oder weniger feste Masse her.

Bei Lebensmitteln, die einen hohen Anteil an Stärke besitzen oder die selbst nur wenig Wasser besitzen, können Sie etwas Wasser hinzufügen. So geht das Pürieren besser von der Hand. Fruchttige Coulis werden gerne als Beilage zu süßen Desserts gereicht.

Lammrückensteak Sous-Vide mit Polentaschnitten, Paprikasalsa und Parmesan

Lammrückensteak Sous-Vide Zutaten für 4 Personen

600 g	Lammrückensteak
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 Stk	Knoblauchzehe
10 g	Sojasauce
Wenig	Paprikapulver
10 g	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken mit Paprikapulver, Sojasauce und Honig vermengen und das Lammrückensteak marinieren. In einen kochfesten Vakuumbeutel geben, die Kräuter dazu und auf höchster Stufe vakuumieren.

Bei 58 Grad Wassertemperatur 50 Minuten garen.

Aus dem Beutel nehmen und auf einer Grillpfanne kurz zeichnen (1-2 Min). Mit Salz und Pfeffer würzen.



Polentaschnitten, Paprikasalsa und Parmesan

Zutaten für 2 Personen

Polentaschnitten

2.5 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Milch
100 g	Polentagriess
20 g	Parmesan gerieben
30 g	Butter
40 g	Olivenöl

Paprikasalsa

3 Stk	Paprikaschotten (rot)
0.5 Stk	Reife Avocado
2 Stk	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	Salzkapern
20 g	Erdnüsse fein gehackt
60 g	Rotweinessig
	Salz, Pfeffer
12 Stk	Basilikumblätter
30 g	Parmesan am Stück
80 g	Olivenöl

Zubereitung

In einem Topf Gemüsebouillon und Milch aufkochen. Polentagriess einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Dann geriebener Parmesan, Butter und Olivenöl untermischen und die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein flaches Blech streichen und erkalten lassen. Anschliessend in Stücke schneiden und von beiden Seiten in einer Pfanne knusprig braten.

Salsa

Backofen auf 230 Grad erhitzen. Die ganzen Paprika auf ein Backblech setzen. Für 20 Min. in den Ofen geben. Herausnehmen und sofort in einem Plastiksack verschliessen und 15 Minuten liegen lassen. Die Haut abziehen. Stiel und Samenstand herausziehen.

Die Schotten halbieren Kerngehäuse entfernen. Die Avocado und den Knoblauch schälen. Avocado Fruchtfleisch, Knoblauch, Rosmarinnadeln, Salzkapern und Erdnüsse alles fein hacken und mit der Paprika vermengen und die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.

Polenta Schnitten mit der Paprikasalsa nappieren und mit grob gehackten Basilikumblätter und frisch gehobeltem Parmesan garnieren. Mit Olivenöl beträufeln.

Fruchtsalat mit Glace

3 dl Saisonale Früchte
 Apfelsaft
 Glace

Zubereitung

Die Früchte in kleine Stücke schneiden und mit dem Apfelsaft verhindern, dass sie braun werden.

