

Menu für 268. Chochete vom 12. Mai 2023

Rauchlachs mit Avocado-Tatar

Brennnessel-Spinat-Suppe

Erdbeer-Tomaten-Salat mit Burrata

Rindsfilet-Polenta

Geröstete Erdbeeren mit Ricotta

Weisswein: Chasselas Grand Cru, La Côte, 2021
Rotwein: Rioja Murua, <PSW>, 2017
Bier: Reste aus Lager....

Abendchef: Mario Bischof

Rauchlachs mit Avocado-Tatar

Für 4 Personen

- 1 reife Avocado
- 1 Schalotte
- 1.5EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 0.5 Baguette
- 200 g Rauchlachs in Tranchen
- Basilikumblätter

Zubereitungszeit

Ca. 25 Min.

Zubereitung

Avocado halbieren und Stein entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, in eine Schüssel geben, mit einer Gabel fein zerdrücken.

Schalotte fein hacken, mit Zitronensaft und Öl unter das Avocado Püree mischen und würzen. Das Baguette schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne ohne Fett (oder im Backofen) beidseitig goldbraun rösten.

Tatar darauf verteilen, mit Lachsstranchen belegen und mit Basilikum garnieren.



Brennnessel-Spinat-Suppe

Für 4 Personen

Suppe:

1 Zwiebel gewürfelt
2 Knoblauchzehen gewürfelt
2 EL Olivenöl
0.5 TL Koriandersamen
0.5 TL Kreuzkümmel
150 g Spinat
50 g Brennnessel-Blätter
3 dl Gemüsebouillon
2 dl Kokosmilch
 Salz und schwarzer Pfeffer

Topping:

0.25 TL Maisstärke
1 EL Apfelessig
0.5 TL Salz
0.25 TL gemahlener grüner Pfeffer
0.25 TL gemahlene Estragonblätter
1/8 TL Matchatee-Pulver
25 g Kürbiskerne
40 g Pistazienkerne geröstet
25 g Leinsamen
 Crème fraiche

Zubereitungszeit

Ca. 35 Min

Zubereitung

Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, gemörserte Koriandersamen und Kreuzkümmel begeben und unter Rühren andünsten. Nach etwa 5 Min. Spinat und Brennnessel-Blätter dazu geben, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Bei mittlerer Temperatur ca. 5 Min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fein mixen.

Für das Topping die Kerne grob hacken und mit allen restlichen Zutaten vermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 140 Grad 14 Minuten rösten – ab und zu wenden. Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Suppe schöpfen und das Topping und ein Löffeli Crème fraiche darauf verteilen.



Erdbeer-Tomaten-Salat mit Burrata

Für 4 Personen

400 g Erdbeeren
400 g Cherry Tomaten
1 Beutel Basilikum
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Crème
Zitronensaft
Fleur de Sel
rosa Pfeffer
4 Burrata

Zubereitungszeit

Ca. 30 Min.

Zubereitung

Erdbeeren waschen und rüsten, je nach Grösse halbieren oder vierteln. Tomaten waschen, halbieren. Beides in eine Schüssel geben und vermengen.

Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und mit der Küchenschere in feine Streifen schneiden. Streifen zu den Erdbeeren und Tomaten geben.

Die restlichen Zutaten zum Dressing vermischen und die Hälfte zum Salat geben. Salat auf Teller oder in Bowl geben, je eine Burrata auf die Portion legen. Restliches Dressing über die Burrata träufeln, mit Basilikum garnieren und sofort servieren.



Rindsfilet-Polenta

Für 4 Personen

Rotkraut:

- 400 g Rotkohl
- 1 rote Zwiebel klein
- 1 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis (nach Belieben)
- 0.7 dl Rotwein
- 0.7 dl Cranberry oder Orangensaft
- 2 EL Rotweinessig
- 1 Granatapfel
- 2 EL flüssiger Honig
- Pfeffer, Salz

Polenta-Taler :

- 1 Knoblauchzehe
- 5 dl Gemüsebouillon
- 125 g Maisgries fein
- 1 Zweig Rosmarin – Nadeln fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Fleisch:

- 4 Rinder Filets à 160-200 Gramm
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Portion Zwiebelsprossen zum Garnieren

Zubereitungszeit

Ca. 45 Min. plus 60 Min Koch Zeit

Zubereitung

Rotkraut:

Kohl vierteln, Strunk herausschneiden und Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln begeben und kurz andünsten. Kohl begeben, kurz mitdünsten und mit Rotwein und Saft ablöschen. Gewürze in einem Teebeutel und Essig begeben und mit Salz würzen. Bei mittlerer Hitze 45-60 Minuten köcheln.

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen.

Sobald das Rotkraut gar ist, 2/3 der Granatapfelkerne begeben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta-Taler:

Knoblauch schälen, halbieren und mit Bouillon aufkochen. Maisgries unter ständigem Rühren zur kochenden Flüssigkeit geben. Gehackter Rosmarin einrühren, Hitze reduzieren und Polenta unter ständigem Rühren ca. 25 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (evtl. Knoblauch entfernen)

Polenta auf ein Brett ca. 2 cm dick ausstreichen und auskühlen lassen.

Kreise ausstechen und in wenig Olivenöl in einer heissen Bratpfanne beidseitig ca. 3-4 Minuten braten.

Fleisch:

Fleisch mindestens 1 Stunde vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, kalt abspülen und trocken tupfen.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen und Filets beidseitig nach gewünschter Garstufe braten. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch im Ofen bei 80 Grad warm halten bis zum Service.

Anrichten:

Polenta Taler auf Tellern anrichten, Fleisch daraufsetzen und etwas Rotkraut darauf geben. Mit Sprossen und restlichen Granatapfelkernen garnieren.



Geröstete Erdbeeren mit Ricotta

Für 4 Personen

300 g Erdbeeren
90 g flüssiger Honig
2 EL Aceto balsamico
Pfeffer aus der Mühle
0.5 Stck Orange
200 g Ricotta
1 dl Vollrahm
Pfefferminzblätter zum garnieren

Zubereitungszeit

Ca. 20-30 Min.

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Erdbeeren je nach Grösse halbieren oder ganz lassen. Mit einem Drittel des Honigs sowie Aceto und Pfeffer mischen, Orangenschale fein dazu reiben. Beeren flach auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Beeren etwas caramolisieren und weich sind, jedoch noch in Form bleiben. Herausnehmen, abkühlen lassen. Inzwischen Ricotta, Rahm und restlichen Honig mit dem Handrührgerät ca. 4 Minuten luftig schlagen. In Schalen verteilen, geröstete Erdbeeren darauf anrichten und mit Minze garnieren.

