

# Menu für 276. Chochete vom 3. Mai 2024

Artischockentatar mit getrockneten Tomaten

\*\*\*\*

Saibling-Tataki im Sesammantel mit Orangen-  
Yuzu-Nage und Kichererbsen- Wasabi-Creme

\*\*\*\*

Niedergar Ingwer- Poularden Brust  
mit Frühlingskarotten

\*\*\*\*

Marmorierte Kaffee-Crème mit Mandeln

Weisswein: Côteaux de Sierre, 2022, Gregor Kuonen

Rotwein: Grenache, 2021, Ferdinand Cina

Abendchef: Ralph Sauter

# Artischockentatar mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 3 Personen

Ergibt 3 Portionen mit einem 8cm Ring

1 Glas	Artischockenherzen à 285 g (in Öl eingelegt)
80 g	Tomaten getrocknete (in Öl eingelegt)
1 Stk	Schalotte
0.5 Bund	Petersilie glattblättrige
2 EL	Kapern
1 Stk	Peperoncino rot
20 g	Zedernkerne
	Salz
20 g	Rucola
1 Stk	Zitrone

## Zubereitung

Artischocken und Tomaten aus dem Öl heben, abtropfen lassen und mit Haushaltspapier abtupfen. Für die Dekoration pro Portion eine feine Artischockenscheibe abschneiden und beiseitestellen. Restliche Artischocken und die Tomaten in Würfelchen à 5 mm schneiden. Schalotte und Petersilie hacken. Kapern abspülen, Peperoncino entkernen, beides fein schneiden. Zedernkerne ohne Fett etwas anrösten. Alle vorbereiteten Zutaten mischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Tatar, z. B. mithilfe eines Servierings à ca. 9 cm Ø auf Tellern anrichten. Ring vorsichtig entfernen. Rucola fein schneiden und mittig auf dem Tatar anrichten. Mit beiseitegestellten Artischocken belegen. Von der Zitrone etwas Schale fein darüber reiben.



# Saibling-Tataki im Sesammantel mit Orangen- Yuzu-Nage und Kichererbsen- Wasabi-Creme

## Zutaten für 4 Personen

200 g	Kichererbsen gegart, Dose
10 g	Wasabi- Paste (mit wenig anfangen)
80 g	Olivenöl
1 Stk	Limette - Saft daraus
	Salz, Pfeffer
1-2 Stk	Orange je nach Grösse
4 Stk	Saibling Filet à 120 g
20 g	Sesamöl
	Salz, Pfeffer
	Cayennepfeffer
60 g	Yuzusaft
10 g	Maizena mit Wasser angerührt
50 g	Butter (kalt gewürfelt)
40 g	Miso Paste (dunkel, helle geht auch)
60 g	Sesam geröstet schwarz
60 g	Sesam geröstet weiss
0.5 Bund	Estragon Zweig

## Zubereitung

Für die Crème abgetropfte Kichererbsen mit Wasabi, Olivenöl und Limettensaft in einem hohen Becher mit dem Stabmixer zu einer feinen, glatten Creme pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Von der Orange die Schale fein abreiben. Halbieren und den Saft auspressen. Saiblingsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Das Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets rundum mit Salz und Pfeffer würzen und im heissen Öl auf jeder Seite 20 Sek. Scharf anbraten (kann/muss noch roh sein). Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

Die Filets mit einem Messer halbieren.

Bratansatz mit Orangensaft ablöschen. Orangenabrieb hinzufügen, alles leicht einkochen lassen. Dann den Yuzusaft unterrühren, die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit leicht binden. ACHTUNG: Die Stärke nach und nach dazu geben. Pfanne vom Herd ziehen, kalte Butter unterschwenken. Die Nage mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nage muss so flüssig wie eine Crèmesauce sein.

Saibling zuerst mit Miso einstreichen (nicht auf der Hautseite), dann im Sesam wälzen.

Den Fisch mit der Creme und der Nage auf Tellern anrichten und nach belieben mit etwas frischem Estragon garnieren.



### **Was bedeutet Nage?**

Auf Französisch bedeutet à la nage „im Schwimmen“, und die klassische Definition von Nage ist eine mit Gemüse, Weisswein und Kräutern gewürzte Brühe, die typischerweise zum Pochieren von Meeresfrüchten, insbesondere Fisch, verwendet wird. Diese Brühe kann als leichte Sosse gleichzeitig zum Hauptgericht serviert werden.

# Niedergar Ingwer- Poularden Brust mit Frühlingskarotten

## Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Poularden Brust
100 g	Ingwer frisch
4 Stangen	Zitronengras
2 Stk	Frühlingszwiebeln
0.5 Stk	Pfefferschote rot
2 Stk	Knoblauchzehen
40 g	Limettensaft (nach und nach dazu geben)
20 g	Honig
	Salz, Pfeffer
10 g	Zucker
1 Stk	Vakuumsack

12 Stk	Frühlingskarotten mit Kraut
20 g	Butter
1 dl	Gemüsefond

### Currysauce

15 g	Butter
1 Stk	Apfel, mittelgross
1 Stk	Schalotte
5 g	Currypulver
1.25 dl	Hühnerbouillon
10 g	Tomatenpüree
0.5 dl	Vollrahm

## Zubereitung

Ingwer schälen und grob würfeln.

Zitronengras putzen, waschen und die äusseren Blattschichten entfernen und in feine Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln (grüner Teil beiseitestellen) putzen und grob schneiden.

Restliche Frühlingszwiebeln (grüner Teil) in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Wird für die Deko gebraucht.

Pfefferschote putzen, waschen trocken tupfen.

Knoblauch fein schneiden.

Ingwer, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Pfefferschote und Knoblauch mit Limettensaft (nach und nach dazugeben), Honig und Salz, alles mischen.

Poularden Brust mit der Ingwer-Marinade einreiben in einen Vakuumsack geben und vakuumieren. Im Wasserbad bei **65 Grad etwa 42 Min. im Vakuumsack** garen lassen.

Die Karotten putzen und schälen, dabei 2 cm vom Grün stehen lassen, dicke Karotten längs halbieren oder vierteln Blanchieren und in einer Pfanne mit Deckel mit wenig Butter andünsten, Gemüsebrühe zugeben und fertig garen Würzen mit Salz, Pfeffer und Zucker. Warmstellen.

Den Fond leicht einköcheln und mit Butter aufmontieren.

Die Poularde aus dem Wasser nehmen, den Sack aufschneiden und die Poularde von der Marinade befreien und in der Pfanne kurz Farbe geben. Danach tranchieren. Auf dem Teller mit der Currysauce einen Saucenspiegel machen und die Pouletstücke schön anrichten. Die Karotten dazulegen mit dem gebundenen Fond übergossen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen.

### **Zubereitung Currysauce**

Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln.

Die Schalotte ebenso fein würfeln.

Schmelzen Sie die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf.

Nun den Apfel, Schalotten und Currypulver dazu geben.

Unter gelegentlichem rühren so lange dünsten bis die Schalotten glasig und weich sind.

Tomatenpüree dazu geben und mit der Bouillon auffüllen.

Das Ganze zum Köcheln bringen und so weiter köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

Rahm dazu geben und solange weiter köcheln lassen bis die Sauce leicht einreduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mittels eines Stabmixers fein pürieren.



### **Was ist eine Pfefferschote**

Pfefferschoten – das sind die kleinen scharfen Paprikasorten. Davon gibt es auch wieder unterschiedliche Arten. Je kleiner die Pfefferschote, desto schärfer ist sie. Die rote Schote schmeckt etwas süsser als die grüne.

# Marmorierte Kaffee-Crème mit Mandeln

Zutaten für 6 Personen

## Zutaten Crème

4 TL	Instantkaffee
1 dl	Wasser, heiss
150 g	Mascarpone
350 g	Magerquark
100 g	Zucker
2 Pack	Vanillezucker
2 dl	Vollrahm, steif geschlagen
4 Gläser	von 2 dl Inhalt

## Zutaten Garnitur

25 g	Mandeln, ganz, geröstet, grob gehackt
40 g	Amaretti, grob zerbröselt

## Zubereitung

Kaffee in heissem Wasser auflösen, abkühlen lassen.

Mascarpone, Quark, Zucker, Vanillezucker und die Hälfte des zubereiteten Kaffees in einer Schüssel mischen. Schlagrahm sorgfältig darunterheben. Den restlichen Kaffee dazugeben, marmorartig verrühren, in die Gläser verteilen.

Mandeln und Amaretti über die Crème streuen und servieren.

