



*Chochete vom 12. September 2011*  
*Hans Golling*



*Der Frühling ist zwar schön;  
doch wenn der Herbst nicht wär',  
wär' zwar das Auge satt,  
der Magen aber leer.*

\*\*\*\*\*

*Apero-Röllchen*

*Auberginentaler  
mit Tomaten und Oliven*

*Zander in Mohn*

*Ungarisches Gulasch,  
Kartoffelschnee;  
Gurkensalat mit Dill*

*Melonen an Brombeersauce*

*Wein*

*Roero Arneis DOCG ; Fratelli Rabino ; 2010*

*LUGANA S. Cristina DOCG; Massoni ; 2008*

*Valpolicella Superiore « Conte di Valle » 2008*

*Moscato d'Asti DOCG« Piazza » 2009*

*En Guete !*

# Apéro-Röllchen

Vor- und zubereiten: ca. 10 bis 20 min.  
für 5-6 Personen



## ZUTATEN:

1 Stück Ei

---

1-2 Rollen Blätterteig

---

2 Schachtel Cantadou

---

## ZUBEREITUNG:

- Blätterteig ausrollen
- je 1 Schachtel Cantadou auf Teig regelmässig verteilen
- Teig längs mit Messer halbieren
- Teig aufrollen
- ca. 3cm breite Rollen schneiden
- mit Eigelb bestreichen
- im Umluftbackofen bei 200°C etwa 20min backen

# Aubergintaler mit Tomaten und Oliven

Für 4 Personen als kleines Essen; für 5 – 6 Personen als kleine Vorspeise



## Zutaten

- 400 g Strauchtomaten
- 100 g Oliven, entsteint, und grün
- 0.5 Bund Oregano
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamicoessig
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Stück Aubergine, gross
- 50 g Mehl
- Olivenöl, zum Braten

## Zubereitung

1. Die Tomaten quer halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Die Oliven grob hacken. Den Oregano fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer mischen. Tomaten, Oliven und Oregano beifügen und wenn nötig nachwürzen.
2. Den Stielansatz der Aubergine wegschneiden und die Frucht in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und 5 Minuten stehen lassen.
3. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Auberginenscheiben darin beidseitig wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.
4. In einer grossen beschichteten Bratpfanne 5-6 Esslöffel Öl erhitzen. Die Auberginen darin von beiden Seiten insgesamt etwa 8 Minuten weich braten. Die Scheiben auf eine Platte setzen und bergartig mit der Tomaten-Oliven-Masse belegen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

## Info

Pro Portion 4 g Eiweis; 16 Fett; 15 g Kohlenhydrate; 225 kKalorien;

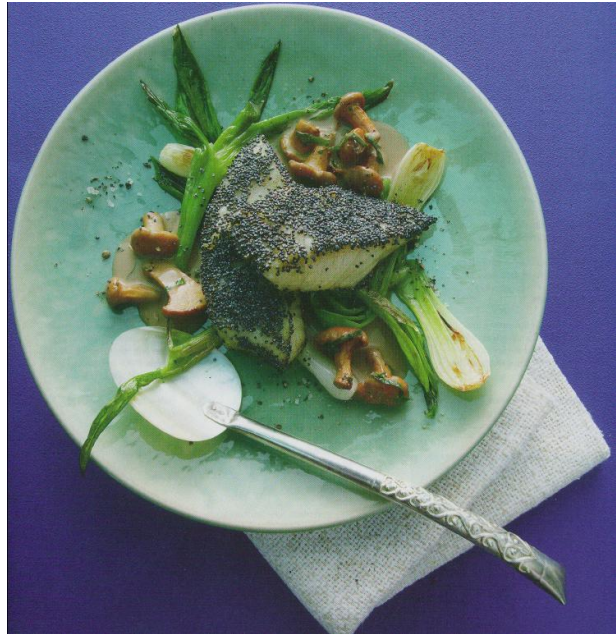
# Zander in Mohn

## mit Eierschwämmli und karamelierten Frühlingszwiebeln

für 6 Personen zur Vorspeise

### Zutaten:

ca. 20 - 24 kleine Frühlingszwiebeln  
ca. 400 – 450 g Eierschwämmli  
6 EL Olivenöl  
1,5 EL Zucker  
1,5 dl Weisswein  
2,5 dl Rahm  
2 – 3 EL Sojasauce  
Pfeffer aus der Mühle  
40 g Butter  
einige Zweige Petersilie  
1 – 1,5 Zitrone  
600 – 700 g Zanderfilets  
Salz  
100 - 120 g Mohn  
70 g Bratcrème oder Bratbutter  
Fleur de sel oder grobes Meersalz



### Zubereitung:

1 ) Frühlingszwiebeln halbieren. Pilze putzen. Zwiebeln in heissem Öl anbraten; nach ca. 3 Minuten mit Zucker bestreuen und diese leicht karamelisieren lassen. Zwiebeln zugedeckt warm halten. Eierschwämmli im restlichen Öl anbraten. Mit Wein ablöschen. Rahm dazu giessen und etwas einkochen lassen. Eierschwämmli mit Sojasauce, Pfeffer und Butter verfeinern. Warm halten. Petersilie hacken.

2) Zitrone auspressen. Zanderfilets kalt abspülen, trockentupfen und in 12 gleich grosse Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mohn wenden. Fisch in heisser Bratcrème auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Karamelierte, gebratene Frühlingszwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eierschwämmli mit Petersilie mischen. Beides mit dem Zander anrichten. Nach Belieben mit wenig grob gemahlenem Pfeffer und Fleur de sel bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Nährwert:** pro Person ca. 720 kcal

# Ungarisches Gulasch



## Zutaten für 5 Portionen

5	Zwiebeln
1.25	rote Peperoni
2.5	Tomaten
1000 g	Rinds- oder Kalbsvoressen
2.5 EL	Bratbutter
187.5 g	Speckwürfeli
2.5 EL	edelsüßer Paprika
1.25 TL	scharfer Paprika
2.5 EL	Tomatenpüree

## Zubereitung

- 1. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Peperoni und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Grosse Fleischstücke halbieren.
- 2. Bratbutter in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch portionenweise anbraten und beiseitestellen. Speck im Topf dunsten. Zwiebeln, Tomaten und Peperoni mit dem Fleisch zugeben und dunsten. Paprika darüberstäuben. Tomatenpuree begeben und mischen. Mit Wein ablöschen und mit Fond auffüllen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen. Deckel entfernen und Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Sauerrahm servieren.

## Tipps zu diesem Rezept

Das Tomatenkonzentrat und den edelsüssen Paprika mit ungarischem Paprikakonzentrat aus der Tube ersetzen.

In Ungarn wird Kalbsgulasch mit und Rindsgulasch ohne Sauerrahm serviert.

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten + ca. 1 Stunde schmoren lassen

**Nährwert:** Pro Portion ca. 680 kcal

# Kartoffelschnee

Für 5 – 6 Personen

**Zubereitungszeit** : ca 40 Minuten

## Zutaten:

13 Stück Mittelgrosse **mehlig kochende** Kartoffeln

1 ¼ Tasse Milch (Vollmilch),  
Bechertasse, evtl. mehr

2 ½ EL Butter

1 ¼ EL Salz, evtl. mehr

nach Bedarf Wasser

etwas Muskat, frisch gerieben

## Zubereitung:

Topf mit hohem Rand, der etwa so groß ist, dass er durch die Kartoffeln nur ungefähr halb gefüllt ist. Die Kartoffeln dünn schälen. Im Topf mit soviel kaltem Wasser bedecken, dass die oberste Kartoffel knapp mit Wasser bedeckt ist. Das Salz zufügen und mit starker Hitze ankochen, bis das Wasser kocht. Dann die Temperatur so zurückschalten, dass das Wasser eben noch kocht. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten bei aufgelegtem Deckel garen, bis sie weich sind.

Je mehlig die Kartoffel ist, desto besser merken Sie, dass sie tatsächlich weich ist, denn sie lässt sich dann ganz leicht einstechen; zerfallen sollte die Kartoffel beim Einstechen besser nicht.

Die fertigen Kartoffeln nun mit aufgelegtem Topfdeckel (dabei einen kleinen Spalt lassen) mit zwei Topflappen vorsichtig abgießen. Die Milch in separatem Topf erhitzen.

Nun die Kartoffeln "abdämpfen". Dazu die Kartoffeln, mit aufgelegtem Topfdeckel und zwei Topflappen angefasst, ordentlich unter dem Deckel durchrütteln. Den Deckel öffnen und Dampf ablassen, wieder kurz auf der noch heißen Herdplatte heiß anfeuern. Den Topfdeckel wieder öffnen usw., bis ziemlich viel Wasserdampf raus gegangen ist bzw. die Kartoffeln eine leicht weißliche Oberfläche durch die Kartoffelstärke haben und nichts im Topf mehr nass glänzt.

Jetzt den Topf auf eine Arbeitsplatte stellen. Dann die Butter auf die Kartoffeln geben und dieselben mit den Rührquirlen des noch ausgeschalteten Mixers schon mal leicht zerstampfen. Nun die Hälfte der heißen Milch darüber gießen und auf schwächster Stufe mit den Kartoffelstückchen und der Butter ganz kurz vermischen.

Sobald die Masse breiig wird, soviel Milch zufügen und dabei auf schwächster Stufe (!) weitermischen, bis erkennbar ist, dass ein Kartoffelbrei entstanden ist, der zwar noch stückig ist, aber schon die gewünschte Feuchte hat. Nun sollte man bereits abschmecken und Butter, Salz und Muskat zufügen und dabei die Masse nur mit einem Löffel umrühren, bis das gewünschte Geschmacksergebnis erzielt ist.

Nun diesen Kartoffelbrei noch einmal kurz für ca. 10 Sekunden auf höchster Stufe anmischen, damit Luft in die Masse eingearbeitet wird. Es ist wichtig, nicht mehr lange zu schlagen, da dabei besonders

vorwiegend festkochende Kartoffeln regelrecht verschleimen, und das ist definitiv nicht mehr so lecker.

Die Maxime ist: Klümpchen raus, aber dann sofort aufhören. So kurz mixen, wie nötig, um eine schön luftige Masse zu erzeugen, dann ist der Kartoffelschnee schon perfekt.

Zum Warmhalten ist es am besten, den Topf auf einen isolierenden Untersetzer oder ein Küchentuch zu stellen und mit einem dicken Handtuch einzuhüllen. Dann brennt nichts an und der Schnee bleibt noch mindestens eine halbe Stunde schön heiß.

---

## Gurkensalat mit Dill



### Zutaten für 6 Portionen:

1 ½	Salatgurke(n)
3 EL	Öl
4 ½ EL	saure Sahne
1 ½ EL	Zitronensaft oder Weißweinessig
¾ TL	Salz
3 Msp.	Zucker
1 ½ Bund	Dill

### Zubereitung:

Die Salatgurke waschen, abtrocknen, dünn schälen, beide Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die Sahne, den Essig, das Salz und den Zucker zufügen unditerrühren, bis sich alles (das Salz ) aufgelöst hat.

Die Gurkenscheiben unterheben und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Den Dill sehr fein schneiden, unterheben und servieren.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Nährwert:** 110 kcal pro portion

# Melonen an Brombeersauce



## Zutaten für 6 Portionen

375 g **Brombeeren**  
3 Beutel Vanillezucker

6 Zweige Pfefferminze  
1.5 Zitrone  
0.75 **Galia-Melone**  
3 EL Rohrzucker  
270 g Crème fraîche

## Zubereitung

1. Für die Garnitur pro Person eine Brombeeren beiseite legen. Für die Sauce die restlichen Brombeeren mit dem Vanillezucker pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen.
2. Für die Melonen einige Pfefferminzblätter beiseite legen. Restliche Blättchen grob zerpfeifen, Zitrone auspressen. Melone in Schnitzchen schneiden, in eine heisse, beschichtete Bratpfanne geben. Mit Zucker bestreuen und beidseitig kurz karamellisieren. Zerpfeifte Minze beigeben und mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Auf Tellern anrichten, mit Crème fraîche, Brombeersauce, Brombeeren und Minze garnieren.

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Nährwerte

Pro Portion ca. Kalorien: 250 kcal