



Chochete vom 11. Februar 2013
Chef du jour: Hans Golling



Knoblauchbrötchen & Kalamata Oliven

Rosenkohlsuppe mit Ingwer

Pilzmousse auf Brüsseler Salat

*Kalb carré an Whiskysauce mit
Kartoffelgratin und glasierte Karotten*

Exotischer Früchtegratin

Weine :

*Pinot grigio, Garganega/Badolino, 2011
zu Apéro, Suppe und Salat*

Cuvée Madame Rosmarie Mathier A.O.C. Valais

*2010 Humagne rouge, Syrah, Pinot Noir, Syrah
zum Hauptgang*

*Sauternes, Château Lange-Réglat, 2008
zum Dessert*

En Guete !

Knoblauchbrötchen und Oliven aus Kalamata



Zutaten

- 2 Baguette (ca. 380 gr.)
- Ca. 90 g Butter, weich
- 9 grosse Knoblauchzehen
- Zitronensaft, wenig
- Salz
- Cayennepfeffer
- 6 Zweige glattblättrige Petersilie

- 1 Portion enthält ca. 250 kcal

- Kalamata-Speiseoliven à discretion

Zubereitung

- Butter schaumig rühren. 2/3 der Knoblauchzehen dazupressen. Butter mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Backofengrill auf 220 °C vorheizen. Brot in Scheiben schneiden. Mit Knoblauchbutter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Restlichen Knoblauch in feine Scheiben schneiden und auf die Brötchen legen. Petersilie darüber zupfen. Knoblauchbrötchen in der oberen Ofenhälfte 3–4 Minuten knusprig backen.
- Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten + 3-4 Minuten backen

kalt abspülen und anrichten

Rosenkohlsuppe mit Ingwer



• Zutaten

Entspricht etwa 6 Portionen

300 g	Lauch
375 g	tiefgekühlter Rosenkohl, vor Gebrauch angetaut
3 EL	Butter oder Öl
2	Scheibchen Ingwer
1.5 EL	Currypulver
12 dl	Gemüsebouillon
1.5 dl	saurer Halbrahm
	Salz
	Pfeffer
	Nussbrot oder Walliserbrot

Ingwer

Verdrängt den Knoblauchgeschmack durch Körperausdünstung, hilft der Verdauung, hilft für den Fluss von Speichel- Magen- und Gallensaft, welcher dadurch angereichert wird, schützt vor Magengeschwüren, hemmt Erkältungswirren, verbessert Blutfettwerte, hilft gegen Gelenksbeschwerden, wirkt auch entzündungshemmend.

• Zubereitung

1. Lauch längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Rosenkohl in der Butter andünsten. Ingwer und Curry begeben. Mit Bouillon ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Rahm begeben. Mit dem Stabmixer pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr aufkochen!

2. Brot dazu servieren

• Zubereitungszeit: 30 Minuten

• 1 Portion enthält ca. 120 kcal



Pilzmousse auf Salat

für 8 Personen

Pilzmousse

- 500 g weisse Champignons, geviertelt
- 20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht, gut abgetropft
- 1½ dl Milch
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt

alles in einer Pfanne 10–15 Minuten köcheln. Ohne Gewürze im Mixer fein pürieren, in eine Schüssel giessen

- ½ Teelöffel Salz
- Pfeffer aus der Mühle

würzen

- 4 Blatt Gelatine, kurz in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

- 3 Esslöffel Wasser, siedend

Gelatine auflösen, unter das Püree rühren

- 100 g Sauerrahm, verrührt

- ½ Teelöffel Zitronensaft

unter die Masse ziehen, im Kühlschrank fest werden lassen

Salat

- 500 g Brüsseler, in Blätter geteilt
- 50 g Portulak

auf Teller schön auslegen

- 1 Teelöffel Margarine oder Butter

in der Bratpfanne heiss werden lassen

- 4 Champignons, in Scheiben

beigeben, kurz braten, auf dem Salat verteilen

Sauce

- 1 Teelöffel Senf
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 3 Esslöffel Aceto di Modena (Essig)
- 3 Esslöffel Gemüsebouillon
- 4–5 Esslöffel Olivenöl
- 4–5 Esslöffel Distelöl

Salz und Pfeffer, nach Bedarf alles gut verrühren, über den Salat geben

- einige Thymianblättchen
- Pfeffer aus der Mühle

zuletzt darüberstreuen

Servieren: Mit zwei Löffeln Klösschen abstechen, je 2 neben den Salat setzen.

Zubereitungszeit : 90 Minuten

Kalb carré an Whisysauce



<ul style="list-style-type: none">• 1.4 kg Kalb carré <p>Marinade</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 EL Öl• 1 Zitrone, abgeriebene Schale• 2 Knoblauch, gepresst• 1 TL Rosmarinpulver• Pfeffer <p>1 TL Salz</p> <p>Whiskysauce</p> <p>2 dl Weissein</p> <p>4 dl Kalbsfond, aus dem Glas</p> <p>½ dl Whisky</p> <p>100 g Butter, in Stückchen</p> <p>1 ½ EL grüne, eingelegte Pfefferkörner</p>	<p>Für 7-8 Personen</p> <p>Alle Zutaten verrühren, den Braten damit einstreichen und 2-3 Stunden bei Raumtemperatur marinieren.</p> <p>Braten würzen und in ein Bratgeschirr legen.</p> <p>In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens während circa 45 Minuten braten. Temperatur mit Backofenthermometer kontrollieren. Den Braten herausnehmen und vor dem Tranchieren zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.</p> <p>Wein, Fond und Whisky in einer weiten Pfanne auf 2 ½ dl einkochen.</p> <p>Butter portionsweise mit dem Schwingbesen in die nicht mehr kochende Sauce rühren.</p> <p>Pfefferkörner zerdrücken und am Schluss begeben.</p>
---	--

Zubereitungszeit: 2- 3 Stunden marinieren
cirka 45 im Backofen braten und 10 Minuten ruhen lassen

Kartoffelgratin



<p>Zutaten</p> <p>für 1 lange, ofenfeste Gratin-Form von 1 ½ Liter</p> <ul style="list-style-type: none">• 1,5 – 1,6 kg Kartoffeln (Charlotte, Granola, Nicola o.ä.)• 2 TL Salz, gehäuft• Pfeffer, Muskat zum drüberstreuen <p>1. Guss</p> <p>7 dl Milch 3 dl Rahm 6 Stk. Knoblauchzehen</p> <p>2. Guss</p> <p>2 dl Rahm zum nachgiessen 100 g Sbrinz und / oder Gruyere</p> <p>Butterflöckli nach Belieben</p> <p>Nährwert ca. 400 kcal pro Portion</p>	<p>(Beilage für 6 - 7 Personen)</p> <p>Zubereiten</p> <p>Kartoffeln schälen und ca. 3mm dick scheibeln (Börner dick), mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen und mischen.</p> <div data-bbox="810 1021 1481 1245" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Knoblauch Knoblauch verlängert das Leben um ca. 15 Jahre. Knoblauch schützt vor Ekzemen, wirkt auf die Verdauungstätigkeit, wirkt antiseptisch, wirkt antibiotisch, stärkt Herz- und Kreislauf und das Immunsystem, wirkt gegen Bluthochdruck und ist blutverdünnend, Knoblauch senkt den Blutfettspiegel.</p></div> <p>Knoblauch in 1. Guss pressen und über Kartoffeln giessen.</p> <p>Bei vorgeheizten 200°C in der Mitte des Backofens 50 min backen (ev. herausnehmen und kühlstellen bis Gratin fertig gebacken werden soll.)</p> <p>Käse (und ev. Rahm) darüber und nochmals 10-15min fertig backen</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• mit eingeweichten, grob gehackten Steinpilzen mischen (2 Beutel getrocknete Steinpilze einweichen, abspülen, grob hacken, zwischen die Kartoffeln geben)
---	---

Glasierte Karotten



<p>Zutaten</p> <p>1000 g Karotten 30 g Butter 1 EL gehäuft Zucker 3 dl Gemüsebouillon</p> <p>Nährwert ca. 100 kcal pro Portion</p>	<p>(Beilage für 6 - 7 Personen)</p> <p>Zubereiten</p> <ol style="list-style-type: none">1. Karotten waschen und schälen. Karotten der Länge nach Vierteln und in ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden.2. Karotten mit dem Zucker bei mittlerer Hitze in Butter dünsten.3. Mit Bouillon ablöschen. So viel Flüssigkeit zugeben, dass die Karotten knapp bedeckt sind.4. Zugedeckt ca. 7 Minuten knapp weich dünsten.5. Deckel entfernen und Flüssigkeit sirupartig einköcheln lassen. Gemüse regelmässig schwenken, damit ein schöner Glanz entsteht.6. Glasierte Karotten anrichten. <p>Tipps</p> <ul style="list-style-type: none">• Glasierte Karotten mit frisch gehackten Kräutern garnieren.• Orange Karotten mit Pfälzerrüben und blauen Karotten ergänzen. <p>Vor-und Zubereitungszeit cirka 30 – 40 Minuten</p>
---	--

Exotischer Früchtegratin



<p>Zutaten</p> <p>Für 4 Personen</p> <p>2 EL Zitronensaft 3 EL Zucker 2 EL Rum ½ <u>Ananas</u>, geschält, Strunk entfernt, in ca. 5 mm dicken Scheiben 2 <u>Mango</u>, in ca. 5 mm dicken Scheiben 2 Eiweiss 2 Prisen Salz 4 EL Zucker 2 Eigelb 3 EL Zucker 150 g Crème fraîche 2 Passionsfrüchte, halbiert, Fruchtfleisch herausgelöst</p> <p>Puderzucker zum Bestäuben</p> <p>7 - 8 ofenfeste Förmchen à je ca. 2 dl</p> <p>Nährwert ca. 200 kcal pro Portion</p>	<p>für 8 Personen</p> <p>Zubereiten</p> <p>Zitronensaft, Zucker und Rum in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Ananas begeben, bei kleiner Hitze ca. 2 Min. köcheln. Pfanne beiseite stellen. Mango daruntermischen; ca. 5 Min. ziehen lassen.</p> <p>Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.</p> <p>Eigelb, Zucker und Crème fraîche mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. schaumig rühren. Passionsfruchtfleisch und $\frac{1}{3}$ des Eischnees mit dem Gummischaber darunter rühren. Restlichen Eischnee sorgfältig darunterziehen. Masse in die Förmchen geben, Früchte darauf verteilen.</p> <p>Gratinieren: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Gratins herausnehmen, etwas abkühlen, mit Puderzucker bestäuben.</p> <p>Lauwarm servieren.</p> <p>Zubereitungszeit: cirka 30 Minuten + 15 Minuten gratinieren</p>
---	---