

**Chochete**

**von**

**Heinz**

**7. November 2022**

# **Menu**

**Thunfisch auf Noriblatt mit Nüsslisalat**

**Geräucherte Entenbrust auf Gurken-Algensalat**

**Champignonschaumsuppe mit Rohschinken**

**Flat Iron Steak  
auf Safran-Steinpilzrisotto  
Rosmarinjus**

**Kaiserschmarrn mit Zwetschgen**

## **Weine**

### **Weiss**

**Sancerre AOC «Domaine Daulnyl Loire»**

**Pouilly-Fuissé AOC Dufouleur Frères**

### **Rot**

**Barbera d'Alba «Elena»**

**Roberto Sarotto**

## **Amuse-Bouche**

### **Thunfisch auf Nori Blatt**

**Service : 18:30h**

**Zeitbedarf ca. 30 min**

#### **Rezept für 1 Person ca. 4-5 Stk**

##### **Zutaten**

- 5 grosse Nüsslisalatblätter
- 5 Stk 2x2 cm grosse Nori-Algenblätter
- 5 Stk ca. 2x2 cm Thunfisch frisch
- 1 Tupfen Meerrettichschaum
- Kresse zum Garnieren

##### Zubereitung:

Den Nüsslisalat waschen und gut trockenschleudern. Die Nori Blätter in Quadrate schneiden. Den Thunfisch trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Je ein Stück Nori auf ein Nüssli Salatblatt legen und ein Thunfisch Stück drauflegen. Einen Tupfen Meerrettichschaum auf den Thon geben und mit Kresse dekorieren.

Rasch servieren, das Nori Blatt darf nicht aufweichen.

Quelle: EatSmarter ergänzt Heinz

## **Geräucherte Entenbrust auf Gurken-Algensalat**

**Service: 19:00h**

**Zeitbedarf ca. 50 min**

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 5 g Algen (getrocknete Wakame)
- 1 Salatgurke
- 2 TL Sesamöl
- Saft von 4 Zitronen
- 1 kleines Stk. Ingwer
- ¼ roter Paprika mittelscharf
- 4 Stk. geräucherte Entenbrust

### Zubereitung:

Die Algen ca. 15 min in Wasser einweichen, ausdrücken und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen und die Kerne entfernen. In dünne Streifen schneiden.

### Die Marinade:

Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit wenig Ingwer vermischen. Die Gurke und die Algen damit vermischen und ca. 15 min durchziehen lassen, Testen ob der Geschmack von der Sauce angenommen wurde.

Algen – Gurkensalat auspressen und auf Teller legen.

Darauf die geräucherte Entenbrust verteilen.

Quelle: Chefkoch ergänzt Heinz

## **Champignonschaumsuppe mit Rohschinken**

**Service: 19.30h**

**Zeitbedarf ca. 40 Min.**

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 250 g weisse Champignons
- 2 EL Oel
- 30 g Butter
- 35 g Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Rahm
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie
- 50 g Rohschinken fein geschnitten
- 1 Stk. Rohschinken zur Rose aufgerollt

### Zubereitung:

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Oel erhitzen und die Champignons von allen Seiten gut anbraten.

Butter in einem Topf zergehen lassen, das Mehl einrühren und danach mit der Brühe ablöschen.

Die Champignons in die Suppe geben und weichkochen.

Suppe pürieren und ev. leicht einkochen.

Suppe passieren.

Geschlagenen Rahm unterziehen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rohschinken in feine Streifen schneiden und der Suppe vor dem Servieren begeben.

In der Mitte des Tellers eine Rose aus Rohschinken setzen.

Quelle: Chefkoch ergänzt Heinz

## Hauptgang

### Flat Iron Steak auf Safran- Steinpilzrisotto und Rosmarinjus Spiegel

Service: 20:00h

Zeitbedarf ca. 50 min

#### Zutaten für 6 Personen:

##### Das Flat Iron Steak:

- 600 g Flat Iron Steak
- Grobes Meersalz

##### Zubereitung:

Ofen auf 160°C vorheizen, Form warm stellen.

Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Das Fleisch einseitig mit Meersalz gut einreiben. Wenn die Bratbutter heiss ist, Steak hineinlegen. Während ca. 3 Minuten anbraten, bis es eine kräftige Kruste hat. Die jetzt obere Seite ebenfalls salzen, dann wenden und ebenfalls eine Kruste bilden lassen.

Jetzt das Fleisch mit Thermometer in den 80g g warmen Ofen legen.

Kerntemperatur auf 54 g ansteigen lassen. Ca. 20-30 min

Jetzt herausnehmen, auf eine warme Platte legen und für ca. 5 min abdecken. Das Fleisch soll auf 56° ansteigen, dann kann es aufgeschnitten werden. Ev. noch mit Salz abschmecken, Ev kurz nochmals in die heisse Pfanne um eine schöne Kruste zu erhalten und das Fleisch heiss ist.

##### Für den Rosmarinjus für 6 Pers.

- 2 dl Kalbsfond
- 3 dl Rotwein
- 1 dl Portwein rot
- 6 Rosmarinzweige
- 80 g Butter
- wenig Salz /Pfeffer

##### Zubereitung:

Für den Jus Kalbsfond, Rotwein, Portwein sowie 5 Rosmarinzweige in eine Pfanne geben und auf grossem Feuer auf knapp 1.5 dl einkochen lassen. Die Rosmarinzweige entfernen. Vom restlichen Rosmarinweig die Nadeln abzupfen und fein hacken. Zur Saucenreduktion geben, diese aufkochen und die Butter in Flocken beifügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

### Safransteinpilzrisotto für 8 Personen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 2 dl Weisswein
- 7 dl Hühnerbouillon
- 2 Briefchen Safran
- 2 Esslöffel Rahm
- 30 g Butter
- 60 g Sbrinz AOP gerieben
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Frische Steinpilze

### Zubereitung:

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin goldgelb dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Unter ständigem Rühren vollständig einkochen lassen. Jetzt  $\frac{1}{3}$  der Bouillon sowie den Safran beifügen. Die Flüssigkeit unter Rühren vollständig vom Reis aufnehmen lassen. Das zweite Drittel der Bouillon dazu giessen. Wieder vollständig einkochen lassen. Den Rest der Bouillon und die grob geschnittenen Steinpilze begeben. Das Risotto noch so lange kochen lassen, bis es gerade bissfest ist. Jetzt den Rahm, die Butter und den Käse unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt noch 3–4 Minuten ziehen lassen.

Am Schluss die grossen Stücke Steinpilze begeben und nur noch warm werden lassen.

Teller anrichten: Rosmarinjus Spiegel unter Risotto, dann die grossen Steinpilze auf das Risotto legen, seitlich das Fleisch halb auf dem Spiegel und dem Risotto anrichten.

Quelle: Fleischglück ergänz Heinz

## Dessert

### Kaiserschmarrn mit Zwetschgen

#### Zutaten für 8-10 Personen:

- 150 g Mehl
- 40 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 2 dl Milch
- 80 g Rosinen
- 6 frische Eigelbe
- 6 frische Eiweisse
- 2 Msp. Salz
- Bratbutter zum Backen
- Puderzucker zum Bestäuben
- 500 g Zwetschgen, halbiert, entsteint (ergibt ca. 400g)
- 2 EL Wasser
- 1 Zimtstange
- 0.5 Zitrone, in Schnitzen
- 1 TL Maizena
- 1 EL kaltes Wasser
- Rum Aroma

#### Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Rosinen einlegen in Rum und mit Mehl bestäuben bevor sie in den Teig gehen.

Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen. Milch auf einmal dazu giessen, Teig glattrühren. Eigelbe und Rosinen darunter ziehen

2. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, portionsweise mit dem Gummischaber sorgfältig unter den Teig ziehen.

3. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Teig ca. 1-2 cm hoch einfüllen. Hitze reduzieren, Teig backen, bis sich die Unterseite löst, wenden und fertig backen. Mit 2 Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, warm stellen. Restlichen Teig gleich zubereiten.

4. Zwetschgen und alle Zutaten bis und mit Zitrone in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt köcheln, bis die Zwetschgen weich sind. Zwetschgen mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel geben, Zimtstange und Zitronen entfernen.

5. Maizena (mit 1EL kaltem Wasser) aufrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Kochflüssigkeit geben, ca. 3 Min. kochen, zu den Zwetschgen geben, sorgfältig mischen. Zwetschgenröster zum Kaiserschmarrn servieren.

Tipp: Rosinen mit 3 Esslöffel Rum mischen, ca. 2 Std. ziehen lassen.

Quelle: Betty Bossi