

# Kochabend vom 17.10.2017



Bruno

## Anmerkungen zum gewählten Menü

Im Herbst beginnt die schöne Kürbiszeit. Die reifen Kürbisse landen in den verschiedensten Varianten als köstliche Speisen auf unseren Tellern. Unter den Speisekürbissen gibt es über 200 Kürbissorten.

Die Süsskartoffel ist vor allem im warmen Teil von Europa bekannt, bei uns (noch) nicht so sehr. Der Name der Süsskartoffel mag leicht irreführend sein. Sie schmeckt zwar etwas süsslich, ist aber nicht mit der Kartoffel verwandt. Süsskartoffeln sind Knollen, die, wie die Kartoffeln auch, in der Erde wachsen. Doch sie gehören nicht zur gleichen botanischen Familie. Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs, die Süsskartoffel ein Windengewächs.

Wieso heissen Fleischvögel so? So sagt man unserem Fleischvogel beispielsweise in Belgien (übersetzt): 'Vogel ohne Kopf' oder im Niederländischen 'blinder Vink' (blinder Fink). Für die irreführende Namensgebung gibt es zwei Erklärungen. Früher war es durchaus üblich, gebratene Vögel aufzutischen. Und es gab auch Variationen, wo der Vogel eingewickelt wurde. Seit die Vogeljagd Ende des 19. Jahrhunderts verboten wurde, tischte man als Ersatz für den 'gebratenen Vogel' einfach den Fleischvogel auf, so die erste Theorie. Die zweite Theorie erklärt die widersprüchliche Namensgebung damit, dass ein Fleischvogel und ein '(richtiger) gebratener Vogel' einfach sehr ähnlich aussehen. Gerade der niederländische 'blinden Vink' soll dem gebratenem Fink ausserordentlich ähneln.

<b>Ablauf</b>	<b>Zeit bis ca.</b>
Besprechung	18.30 bis 19.00 Uhr
Suppe	19.00 bis 19.45 Uhr
Salate	19.15 bis 20.30 Uhr
Hauptgang	20.00 bis 21.45 Uhr

1. Fleischvögel herstellen, anbraten vor Beginn der Suppe, sofort in den Ofen.
2. Suppe mise en place, kochen ab 19.15, Essen um 19.45 Uhr.
3. Salate mise en place, zubereiten ab 19.15, Essen um 20.30 Uhr.
4. Süsskartoffel-Chüechli mise en place, kochen ab 21.15, Essen um 22.00 Uhr.

## Kürbissuppe mit Apfel und Rosenkohl

Zubereitungszeit 20 Min, Garzeit 25 Min

250 - 350 g	Kürbis, Oranger Knirps oder Muscade de Provence
3-5 Stk	Rosenkohl
1	Äpfel
1 El	Zwiebel, fein gehackt
1 El	Öl
¼ - ½ Tl	Ingwer, fein gerieben
6 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Wein
1 dl	Wasser
	Salz
	Chilipulver
	Blutwurst

Den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

Davon 2 El beiseite legen. Während die Suppe kocht, in kleine Würfel von ca. 5mm Seitenlänge schneiden für die Suppeneinlage/Deko.

Die Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

Davon 2 El beiseite legen. Während die Suppe kocht, in kleine Würfel von ca. 5mm Seitenlänge schneiden für die Suppeneinlage/Deko.

Den Rosenkohl putzen und die äusseren Blätter entfernen. Den Strunk jeweils abschneiden und in die einzelnen Blätter zerteilen. Blanchieren und in eiskaltem Wasser abkühlen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und Zwiebeln und Ingwer andünsten. Grobe Kürbis- und grobe Apfelwürfel dazugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsebouillon ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten weich garen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und nochmals 5-10 Min köcheln. Auf die gewünschte Dicke verdünnen mit Wasser, Bouillon oder Milch. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Die 2 Suppeneinlagen der kleinen Apfel- und kleinen Kürbiswürfel in 2 separaten Pfannen mit Weisswein und Wasser knackig weich kochen und beiseitelegen.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Apfel- und Kürbiswürfeln sowie Rosenkohlblättern garnieren.

Variante: Blutwurst in heissem Salzwasser bei 70 Grad ca. 20 min ziehen lassen (nicht kochen). In 8-10mm dicke Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne mit Butter anbraten und warm auf Suppe legen.

Getränkertipps: fruchtiger Weisswein, Riesling x Sylvaner (Müller-Thurgau)

## **Sellerie-Apfel-Salat mit Haselnüssen**

*Zubereitungszeit 20 Min*

15 g	<i>Haselnüsse, grob schroten</i>
	<i>Zucker</i>
150 g	<i>Knollensellerie</i>
1	<i>säuerlicher Apfel (z.B. Elstar oder Braeburn)</i>
	<i>etwas Zitronensaft</i>
75 g	<i>Joghurt, nature</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>

Die Haselnüsse in einem Sack mit der Pfanne klein klopfen (grob schroten) und in einer Teflonpfanne und Zucker rösten.

Den Sellerie putzen, schälen, waschen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Den Sellerie und die Äpfel auf dem Gemüsehobel in schmale Streifen hobeln (Hobel oder Sparschäler), mischen und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Den Joghurt mit den Gemüsestreifen mischen. Die Haselnüsse unterheben und den Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## **Rüebli-Orangen-Salat mit Koriander und rosa Pfefferkörner**

*Zubereitungszeit 20 Min*

1/2	<i>Orange</i>
1/8 Tl	<i>Kreuzkümmelsamen</i>
1/8 Tl	<i>Korianderkörner</i>
	<i>etwas Zitronensaft</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>
1/2 Tl	<i>flüssiger Honig (eventuell)</i>
2 El	<i>Olivenöl</i>
100 g	<i>Rüebli (1 Stk)</i>
	<i>Korianderblätter</i>
1/2 Tl	<i>rosa Pfefferkörner</i>

Die Orange heiss waschen, trocken reiben und die Schale mit feiner Raffel abreiben. Die Orange schälen und vorsichtig filetieren damit keine weisse Haut mehr an den einzelnen Stücken bleibt, dabei den abtropfenden Saft auffangen.

Die Kreuzkümmelsamen und die Korianderkörner im Mörser fein zerstossen.

Den Orangensaft und den Zitronensaft mit Salz, den Gewürzen, dem Honig und dem Olivenöl verquirlen. Rüebli schälen und mit dem Hobel oder Sparschäler längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit dem Orangendressing mischen. Korianderblätter waschen, trockenschütteln und grob schneiden und mit den Orangenfilets unter die Rüebli heben und mit den Pfefferkörnern bestreuen.

Getränkertipps: Cider, Apfelschaumwein

## **Süsskartoffel-Chüechli mit Wirz-Pilz-Gemüse**

*Zubereitungszeit 25 Min, Garzeit 35 Min*

### Chüechli

<i>250 g</i>	<i>Süsskartoffel</i>
<i>75 g</i>	<i>Petersilienwurzel</i>
<i>½ El</i>	<i>Mehl</i>
<i>1 El</i>	<i>Thymian getrocknet</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>
	<i>Öl</i>

Süsskartoffeln und Petersilienwurzel schälen und mit der Rösti Raffel raffeln.

Das geraffelte Gemüse mit Thymian mischen, das Mehl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in Pfanne erhitzen. Kleine Portionen (Kugeln) von der Masse formen, in die Pfanne setzen und flach drücken. Bei mittlerer Hitze rundum etwa 8 Minuten braten, heraus nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Wirz-Pilz-Gemüse

<i>250 g</i>	<i>Wirz</i>
<i>150 g</i>	<i>Pilze frisch z.B. Kräuterseitlinge, Steinpilze, Champignon</i>
<i>1</i>	<i>Schalotte</i>
<i>½ El</i>	<i>Butter</i>
<i>½ dl</i>	<i>Wasser</i>
<i>1 dl</i>	<i>Rahm</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>

Den Wirz putzen, in einzelne Blätter teilen und Blattrippen entfernen. Blätter in Streifen von 1 cm Breite und 4–6 cm Länge schneiden.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter andünsten. Die Pilze und den Wirz dazugeben und kurz mitbraten. Wasser dazu giessen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Rahm dazugeben und kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Fleischvögel/Rindfleischrouladen**

*Zubereitungszeit 50 Min, Garzeit 1 Std*

480 g	<i>Rinderhuft, Nuss, ohne Sehnen, 120 g pro Person = 4 Stk à 30 g</i>
8 Scheiben	<i>Frühstückspeck</i>
1 grosse	<i>Zwiebel</i>
4 Stk grosse	<i>Gewürzgurken</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>
4 Tl	<i>Senf</i>
4 El	<i>Öl</i>
2-3 El	<i>Suppengemüse, 3-4mm kleine Würfel (Rüebli, Sellerie, Peterli, Lauch)</i>
2.5 dl	<i>Rotwein</i>
2.5 dl	<i>Fleischbouillon</i>
1	<i>Lorbeerblatt</i>
4	<i>Pimentkörner, Nelkenpfeffer, Jamaikapfeffer</i>

Die Rinderhuft schneiden und allenfalls flach klopfen, damit es pro Person 4 Stk Fleischvögel gibt. Speckscheiben quer halbieren. Zwiebel schälen und in Spalten von 4-5mm schneiden. Gurken längs in 5-6 mm Stängelchen schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Mit Speck, Zwiebeln und Gurken belegen. Von der schmalen Seite her fest aufrollen (und eventuell die Enden mit Zahnstochern fixieren).

Fleisch im Öl kurz rundum anbraten und herausnehmen. Das Suppengemüse im Bratfett anbraten, Lauch zu letzt sonst wird er bitter. Mit Wein und Bouillon ablöschen. Fleisch, Lorbeerblatt und Pimentkörner dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Std bei 180 bis 160 Grad garen (im Ofen oder Pfanne).

Die Fleischvögel aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Anrichten

- 3 Stk Fleischvögel und Süsskartoffel-Chüechli mit Gemüse auf dem Teller anrichten.
- Restliche Speisen auf einer Servierplatte anrichten und an den Tisch bringen.

Getränkertipps: Schweizer Blauburgunder, Beaujolais Moulin-à-Vent