

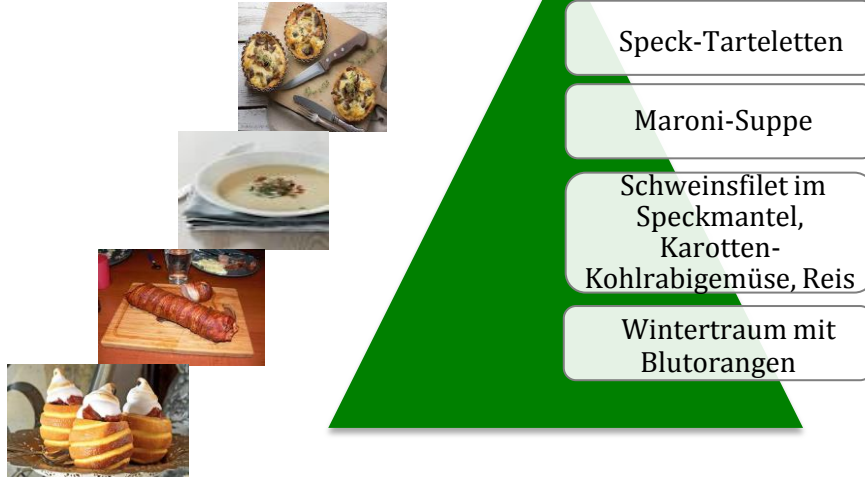


# Cucina Club

3922 Stalden



## Menue25



## FrISCHE Lebensmittel erkennen

### Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten möglichst prall aussehen und keine Druckstellen oder vergilbte Blätter aufweisen. Beim Kauf von Tomaten sollten Sie darauf achten, dass nicht nur die Tomate selbst, sondern die grünen Stängel frisch aussehen. Dann wird sich die Tomate noch lange halten. Beim Salat gilt ein ähnliches Prinzip: Der Strunk ist der Frische-Indikator. Je dunkler er ist, desto länger liegt der Salat schon im Supermarktregal.

Anders bei Obst: Avocados sollten nicht zu hart gekauft werden, da sie schlecht nachreifen. Sie dürfen dem Druck der Hände ruhig nachgeben. Achten Sie beim Kauf von Äpfeln außerdem darauf, dass sie nicht nur lecker aussehen, sondern auch feste Stiele haben – ein weiteres Zeichen von Frische.

### Wie frisch ist der Fisch?

Beim Fischkauf lohnt sich ein zweiter Blick: Sind die Augen der Fische klar und voll, die Haut glänzend, die Kiemen hellrosa und fest? Dann können Sie zugreifen, denn dann handelt es sich um einen frischen Fisch. Unangenehmer Geruch oder zähflüssige Schleimschichten sollten Sie dagegen abschrecken.

Wenn Sie Sushi kaufen möchten, achten Sie darauf, dass sich noch keine trockenen Stellen gebildet haben und der Fisch von einheitlicher Farbe ist. Roh zubereitete Speisen sollten möglichst frisch sein.

### FrISCHEs Fleisch erkennen

FrISCHEs Fleisch hat immer eine kräftige, nie eine blasse Farbe. Das Fett wirkt weiß, nie grau. Rindfleisch ist generell eher dunkelrot, Schweinefleisch eher rosa. Hat das Fleisch keine trockenen Ränder und keine glasige Oberfläche, können Sie zugreifen.

# Getrübete Maroniamtsuppe

## Zubereitung

Die Schalotten schälen und fein schneiden, in etwas Butter anschwitzen. Die Maroni zugeben und mit anschwitzen. Mit Rinderbrühe ablöschen und so lange verkochen lassen, bis die Maroni weich sind. Mit Rahm und Crème fraîche auffüllen. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Suppe anrichten und abschließend mit Trüffelöl verfeinern oder alternativ frischen weißen Trüffel auf die aufgeschäumte Suppe hobeln. Sofort servieren.

## Zutaten für 6 Personen

380 g	Marone(n) (Maroni), geschälte
4 1/2	Schalotte(n)
3/4 Liter	Rinderbrühe
4 dl	Rahm
2 dl	Crème fraîche
1 1/2	Zitrone(n) der Saft davon
1 1/2 Msp.	Cayennepfeffer
1 1/2 Msp.	Salz
1 1/2 TL	Öl (Trüffelöl), oder ein frischer weißer Trüffel
etwas	Butter

# Specktartelettes mit Morcheln

## Zubereitung

Morcheln ca. 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Förmchen mit Butter ausreiben.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 28x28 cm gross auswallen.

Rondellen à ca. 13 cm Durchmesser ausstechen. Förmchen damit auslegen. Ränder gut andrücken. Böden mit einer Gabel einstechen.

Käse fein reiben. Eier, Rahm und Käse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Morcheln abgiessen, kalt abspülen und auspressen. Morcheln je nach Grösse halbieren oder in Stücke schneiden.

Specktranchen aufrollen und auf das Förmchen verteilen. Morcheln und Guss auf die Förmchen verteilen. Tartelettes in der unteren Ofenhälfte ca. 20 Minuten backen. Nach Belieben mit Öl beträufeln und servieren.

## Zutaten für 4 Förmchen:

10 g	getrocknete Morcheln
	Butter für die Förmchen
1	Kuchenteig-Block 250 g
	Mehl zum Auswallen
50 g	Greyerzer
2	Eier
1.3 dl	Rahm
	Salz, Pfeffer
8	Tranchen Bratspeck
4 EL	Olivenöl Aglio e Peperocino zum Beträufeln

# Karotten-Kohlrabi Gemüse

## Zubereitung

Die Möhren und die Kohlrabi schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. 1 Liter Gemüsebrühe aufkochen und zuerst die Möhrenwürfel 10 min darin ziehen lassen, danach die Kohlrabi zugeben und noch einmal 10 min ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Kräuter fein hacken. Nach insgesamt 20 min Garzeit das Gemüse abgießen und die Brühe dabei auffangen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren eine Mehlschwitze zubereiten, dann die Herdplatte auf kleinste Flamme herunterschalten. Die aufgefangene Gemüsebrühe langsam unter Rühren zugeben. Insgesamt ca. 300 ml der Gemüsebrühe eingießen, je nach Bedarf mehr oder weniger und etwas einköcheln lassen. Dann unter Rühren die Sahne hinzufügen, sowie die gehackten Kräuter. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und zum Schluss die Gemüsewürfel wieder hinzugeben. Alles noch mal 10 min ziehen lassen - fertig!

## Zutaten für 6 Personen

1000 g	Karotten
4	Kohlrabi
2 große	Zwiebeln
2 Zweig/e	Petersilie
6 Blätter	Liebstöckel
2 Liter	Gemüsebrühe
6 EL	Butter
4 EL	Mehl
400 g	Rahm
	Salz
	Zucker
	Pfeffer
	Muskat

# Schweinefilet im Speckmantel

## Zubereitung

Eine flache Platte (oder einen großen Teller) in den Backofen stellen und diesen mit 80° ca. eine halbe Stunde vorheizen. Temperatur wenn möglich mit Backofenthermometer kontrollieren.

Schweinefilet 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, damit das Fleisch auch im Kern Zimmertemperatur annimmt. Falls der Metzger es nicht schon vorher getan hat, das Fleisch parieren (d.h. von Sehnen, Häutchen, Fett etc. befreien). Hat man ein ganzes Schweinefilet, dann schlägt man die Spitze soweit um, dass in etwa ein gleichmäßig dickes Fleischstück entsteht. Filet salzen (nur wenig wegen des Speckmantels!) und pfeffern.

Baconscheiben überlappt auslegen in einer Breite, die der Länge des Filetstücks entspricht. Beide Enden des Filets je nach Dicke mit ein bis zwei (evtl. halbierten) Baconscheiben abdecken, das Filet auf die ausgelegten Scheiben legen und einrollen. Die Speckhülle entweder mit Küchengarn oder (von mir aus Handhabungsgründen bevorzugt) mit Rouladennadeln fixieren.

In einem großen Schmortopf Öl bzw. Butterschmalz erhitzen und das Filet in ca 6 Minuten von allen Seiten braun/kross anbraten. Auch die beiden Kopfseiten sollten dabei angebraten werden (Filet mit Hilfe von Küchenzange oder gefaltetem Küchenpapier senkrecht halten). Anschließend das Fleisch mit einem Bratenthermometer versehen für ca. 2 Stunden in den vorgeheizten Backofen auf die Platte/den Teller legen und auf die gewünschte Kerntemperatur bringen (ca. 60° für rosa Kern).

Den Bratensatz im Schmortopf entfetten und mit etwas Weißwein oder Brühe lösen, dann für späteren Gebrauch beiseite stellen.

Eine halbe Stunde vor Garendes des Fleisches Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauchzehen schälen und in kleine Scheiben/Würfel schneiden sowie die Pilze säubern und je nach Größe in 2, 4 oder 6 Teile schneiden.

In einer großen Pfanne die Butter zerlassen, den Schinkenspeck/Bacon anbraten, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Die Champignons und das Tomatenmark hinzufügen, etwas pfeffern und salzen und so lange braten, bis kaum noch Flüssigkeit übrig geblieben ist. Währenddessen Sahne, Creme fraiche, Brühe und Wein im Schmortopf mit dem gelösten Bratensatz zusammen erhitzen.

Die gebratenen Champignons in den Schmortopf geben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei nach Belieben klein gehackte Kräuter hinzufügen. Anschließend mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Wem das Champignon Gemüse zu flüssig ist, kann gegebenenfalls noch mit Mehl/Mondamin andicken.

## Zutaten für 4 Personen

650 g	Schweinefilet(s)
150 g	Bacon, möglichst lang geschnitten
3 EL	Öl, alternativ Butterschmalz
750 g	Champignons, möglichst braune
50 g	Butter
100 g	Schinkenspeck, gewürfelt, alternativ Baconwürfel
2 m.-große	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
1 EL	Tomatenmark
200 ml	Sahne
100 ml	Crème fraîche
100 ml	Brühe
100 ml	Wein, weiß
etwas	Worcestersauce
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
evtl.	Mehl, oder Mondamin zum Binden
n. B.	Kräuter (Petersilie, Schnittlauch o.Ä.)



# Wintertraum mit Blutorangen

## Zubereitung

1. Als erstes arbeiten Sie mit einem Zestenreißer ein dekoratives Muster in die Orange. Im Anschluss wird die Orange etwa 1,5 cm unterhalb der Spitze aufgeschnitten. Falls die Frucht nicht gerade steht, können Sie auch auf der Unterseite ein kleines Stückchen abschneiden. Das Fruchtfleisch sollte allerdings nicht erreicht werden.
2. Die Orange wird nun ausgehöhlt und das Fruchtfleisch kleingeschnitten. Dazu kommt im Anschluss die Orangenschale, der Likör und der Zucker. Die Mischung für 10 Minuten durchziehen lassen.
3. Währenddessen für das Eischnee-Häubchen Zucker, Wasser und Backpulver in einer Schüssel mischen. Erhitzen Sie das Ganze bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse zu Blubbern beginnt. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß steif schlagen, den Vanillezucker dazugeben und nach und nach die Zucker-Mischung unterheben. So lange schlagen bis eine relativ feste Masse entsteht. Geben Sie den Eischnee in einen Spritzbeutel.
4. Füllen Sie die Orangen mit der Fruchtfüllung und setzen Sie ein Eischnee-Häubchen darauf. Im Ofen bei etwa 175°C für 7 Minuten backen, bis die Orange und der Eischnee leicht gebräunt sind.

## Zutaten für 6 Personen

- 6 mittelgroße Blutorangen
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 2-3EL Orangenlikör (optional)
- 2 TL grober Zucker



### *Für das Eischnee-Häubchen*

- 200g Zucker
- 2 Eiweiß
- 80 ml Wasser
- 1 TL Vanillezucker
- 1Prise Backpulver