



Chochete vom 13.06.2019 / erfrischendes Sommer-Menu

nach Rezept von Stephan

Apero:

Ingwer-Zitronen-Drink oder Chilli-Zitronen-Drink mit kandiertem Ingwer und Zitronengras-Stängel, aufgefüllt mit Tonicwasser oder Prosecco und Eiswürfeln





Amuse Bouche:
Mini-Pastetli mit 2-erlei Füllung

Zutaten für 4 Personen

8	Mini-Pastetli
1/2	Avocado mittelweich
1/2	Zitrone
50 gr	Ricotta
	eingelegte getrocknete Tomaten
	Tomaten-Püree
1	Knoblauch-Zehe
	geröstete gesalzene Pistazien
	und Dillkraut zum dekorieren
	Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- 1 Avocado halbieren, entkernen aus der Schale in Mixbecher löffeln. Wenig von der Zitronen mit einer Zitronen-Reibe abreiben, den Rest der Schale mit einem Zesten-Reisser zu zesten verarbeiten, zur Seite stellen. Saft auspressen. Avocado pürieren, etwas Zitronensaft dazugeben, mit Salz Pfeffer und etwas gepresstem Knoblauch abschmecken. Etwas Zitronenabrieb dazu geben und fertig abschmecken. Dann in einen Spritzbeutel geben und im Kühlschrank lagern.
- 2 Ricotta und Tomatenpüree in Mixbecher geben und zu einer Creme pürieren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Dann ebenfalls in einen Spritzbeutel geben und kühl stellen.

Anrichten:

Je 2 Pastetli auf Teller anrichten. Die 2 verschiedenen Cremes in die Pastetli „spritzen“, so dass die Creme jeweils etwas über das Pastetli hinaus reicht. Ein paar Pistazien von der Schale befreien und klein hacken. Den Teller mit etwas Zitronen-Zesten, gehackten Pistazien, Dillkraut und in feine Streifen geschnittene getrocknete Tomaten dekorieren.



Vorspeise 1: Sommersalat



Zutaten für 4 Personen

Dressing:

- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- Salz, Pfeffer

Buchweizen:

- 150 g Buchweizen
- 1 Bund Dill, fein gehackt
- 1 Bund glattblättrige Petersilie fein gehackt

Salat:

- 1 EL Olivenöl
- 500 g grüne Spargeln
- 250 g Erdbeeren
- 1 Bund Radiesli
- 50 g Parmesan am Stück

Zubereitung:

- 1 Essig, Öl und Knoblauch zu einer Salatsauce verrühren, würzen
- 2 Buchweizen in siedendem Salzwasser ca 3 Minuten kochen. Pfanne vom Herd nehmen, ca 15 Min. quellen lassen, dann abgiessen und abkühlen lassen. Gehackten Dill ,Petersilie zum Buchweizen geben, mischen.
- 3 Spargel im unteren Drittel schälen und dann in ca 3cm lange Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erwärmen. Den Spargel unter gelegentlichem Schwenken Minuten im heissen Öl dämpfen bis sie gar sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Erdbeeren und Radiesli in Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben zur Seite stellen zum dekorieren.
- 5 Spargeln, Radieseli und Erdbeeren zum Buchweizen geben, das Dressing dazugeben und das ganze vorsichtig mischen und etwas ziehen lassen.

Anrichten:

Den Salat auf Tellern anrichten, mit einem Sparschäler „Späne“ vom Parmesankäse schneiden, über den Salat streuen. Den Teller mit Radiesli- und Erdbeerscheiben dekorieren und über das ganze mit der Pfeffermühle etwas Pfeffer mahlen.



Vorspeise 2: 2-erlei geräucherter Thunfisch



Zutaten für 4 Personen

- ca 120 g Carpaccio vom geräucherten Thunfisch
- ca 120 g Carpaccio vom geräucherten Thunfisch mit Sesam
(beide Thunfisch gibt's bei der Migros, fertig geschnitten, vakuiert)
- 8 Melonenschnitze
- Zitronensaft
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- Pfeffer
- 4 Erdbeeren zum garnieren

Zubereitung:

- 1 Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden, Melone aufschneiden, entkernen und in schmale Schnitze schneiden, Erdbeeren putzen, halbieren und die Hälften in Fächer schneiden

Anrichten:

Thunfisch abwechslungsweis fächerartig auf Teller anrichten. 2 Melonenschnitze pro Teller dazu anrichten. Fächer-Erdbeere dazu anrichten. Thunfisch leicht mit Zitronensaft und dann mit Olivenöl beträufeln. Etwas Pfeffer darüber mahlen, (auch über die Erdbeere). Zwiebelringe darüber geben.

Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



Hauptspeise: Zitronen- Kalbsfilet



Zutaten für 4 Personen

800 g	Kalbsfilet
1	Zitrone
1	Limette
4 EL	Zitronensaft
50 g	frischer Meerrettich
1 Bund	Petersilie glattblättrig
100 g	Quark oder Creme-Double
1 dl	Weisswein
50 g	Butter (in Flocken)
	Salz, Pfeffer (evtl. Zitronenpfeffer)
	Streumi Fleischgewürz
ca 320 g	frische Nudeln
8 Stk	Baby-Rüebli
8 Stk	Baby-Zucchini
8 Stk	Frühlingszwiebeln mittelgross
	Boullion
	Bratfett
	Maizena

Zubereiten:

1 Kalbsfilet:

Mit der Zitrusraffel Zitronen- und Limettenschale abreiben. Das Kalbsfilet damit einreiben. Meerrettich reiben, Petersilie glatt hacken und beides mischen. Das Filet ebenfalls damit einreiben. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 230°C vorheizen. Backblech mit etwas Butter einstreichen. Das Filet salzen und pfeffern oder mit Streumi würzen und auf das mit Gitter belegte Backblech legen und Butterflocken darüber streuen. Von der Zitrone ein paar Scheiben abschneiden und auf das Filet legen. Das Filet im Backofen ca 20-25 Minuten braten. In der Zwischenzeit den Saft aus der Zitrone und der Limette pressen. Filet nach der Garzeit herausnehmen, in AluFolie einpacken und etwas ruhen lassen. Den Bratenfond mit Weisswein und dem Saft von Zitrone und Limette ablöschen, würzen, mit dem Quark vermischen und warm stellen. Wer die Sauce weniger säuerlich will, sollte anstelle Quark Creme Double nehmen und auf den Zitronensaft verzichten. Die Sauce abschmecken und mit aufgelöster Maizena etwas eindicken.

2 Gemüse:

Das Baby-Gemüse putzen und in reichlich Bouillon kochen (nur kurz soll noch al-dente sein). Kurz vor dem Servieren in der Bratpfanne mit reichlich Butter oder Bratfett noch kurz ziehen und Farbe nehmen lassen.

3 Teigwaren / Nudeln:

die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al-dente kochen.

Anrichten:

Das Filet aus der Folie auspacken und in Tranchen schneiden. Alles auf Teller anrichten, Sauce über das Filet geben. Gemüse und Teigwaren schön daneben anrichten, mit etwas Petersilie und dekorieren. Sofort noch heiss servieren.



Dessert:

Zitronen-Tarte, Erdbeer-Sorbet



Zutaten für 4 Personen

Zitronen-Tarte:

- 1 ausgewallter Mürbteig ca 33cm
- 6 Eier
- 175 g Zucker
- 150 g Rahmquark
- 1 EL Maizena
- 1 Zitrone unbehandelt nur Abrieb
- 3 Zitronen, nur Saft
- 1 Orange, nur Saft

Pie-form von ca 26cm Durchmesser

Erdbeer-Sorbet:

- 1 dl Wasser
- 80 g Zucker
- 400 g Erdbeeren in Stücken
- 2 EL Zitronensaft

Zitronen-Espuma:

- 1 Zitrone, Abrieb
- 150 g Joghurt Nature
- 1.25 dl Vollrahm
- 50 g Puderzucker

marinierte Erdbeeren:

- 200 g Erdbeeren
- Zitronensaft
- Zucker
- 1 kl. Bund Zitronenmelisse od. Pfefferm. Ramazzotti Rosé

Zubereiten:

- 1** Für die marinierten Erdbeeren, diese putzen und klein schneiden. Zitronenmelisse oder Pfefferminze waschen, klein hacken. Menge nach eigenem Wunsch zu den Erdbeeren geben. Zitronensaft, ca 1 EL Zucker und Ramazzotti dazu geben, alles gut mischen und ca 1 Std an der Kühle ziehen lassen.
- 2** Für das Erdbeersorbet Wasser mit Zucker in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren und ca 2 Minuten köcheln und dann auskühlen lassen. Erdbeeren und Zitronensaft dazugeben, pürieren. Masse in Glacemaschine geben und ca 40 Minuten gefrieren lassen.

Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



- 3** Für das Espuma alle Zutaten verrühren und zugedeckt ca 2-3 Stunden kühl stellen. Anschliessend die Mischung durch ein Sieb giessen und in einen Rahmbläser geben und bis zum Servieren kühl stellen.

- 4** Für die Zitronen-Tarte den Formenrand einfetten und den Boden mit Backpapier belegen ca ½ cm über den Rand vorstehen lassen. Den Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, ca 20 Min. kalt stellen.
Sämtliche Zutaten für den Guss mit dem Mixer verrühren und auf dem Teigboden verteilen, sofort im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca 45 Minuten backen. (auf der untersten Rille). Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.

Anrichten:

1 Stück von der Tarte pro Teller anrichten, daneben entweder mit dem Glace-Former ein Kugel oder mit 2 Esslöffeln eine Nocke vom Sorbet formen und neben der Tarte anrichten. Mit dem Rahmbläser daneben etwas Espuma auf den Teller sprühen und etwas von den marinierten Erdbeeren auf den Teller geben. Das ganze mit Blättern von der Zitronenmelisse und Puderzucker ausdekorieren.