



Kochabend vom 24. November 2017

Kochen mit Simone Lüdi

(ehemals Party-Service Lüdi, Biel-Benken)

Vorbereitung durch: Simone Lüdi und Paul Stöcklin

Amuse-bouches

Sellerie Granatapfel Taboulé
Crevetten Zitrus Salat

Vorspeise

Blumenkohlcrèmesuppe mit Zitronenbröseln

Hauptgang

Rinderfilet, gedämpft auf Wiesenheu
Champagner-Risotto

Dessert

Schwarzwälder Torte im Glas

Amuse-Bouche



Sellerie Granatapfel Taboulé

Zutaten für 16 kleine Gläsli

150 gr	Boulgour (siehe Erklärung unten)
3 EL	Petersilie glatt, gehackt
3 EL	Pfefferminze, gehackt
1	rote Zwiebel, fein gehackt
1	Tomate, fein gewürfelt
3	Stangen Staudensellerie, geschält, fein gewürfelt
1	Granatapfel, Kerne ausgelöst
50 ml	Olivenöl
1	Zitrone, Saft
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alles mischen und in Gläsli abfüllen.
Zimmerwarm servieren.

Crevetten Zitrus Salat

Zutaten für 16 kleine Gläsli

300 gr	Riesencrevetten, würfeln, in heissem Oel ganz kurz braten
2	Orangen filetiert, gewürfelt (Schnitze)
1	rote Chili, entkernt, fein gewürfelt (Achtung brennt unter den Fingernägeln)
1	Limette, Schale und Saft
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 KL	Ingwer, gerieben
3 EL	Fischsauce
1 Pr	Zucker

Zubereitung

Alles mischen, in Gläsli abfüllen, zimmerwarm servieren.

Erklärung für Boulgour

Für Boulgour werden Hartweizenkörner gedämpft, getrocknet und gröber oder feiner gemahlen. Boulgour muss nicht gekocht werden, sondern es reicht, wenn man das nussig schmeckende Getreideprodukt mit heisser Flüssigkeit im Verhältnis 1:2 übergiesst und zugedeckt ausquellen lässt. Diese Spezialität aus der orientalischen Küche wird in einigen Gegenden auch Burghul genannt. Sie wird aus Weizen hergestellt, der gekocht, getrocknet und dann in unterschiedlichen Feinheitsgraden vermahlen wird. Boulgour darf nicht verwechselt werden mit Couscous, der ebenfalls aus Weizen gemacht wird. Während Couscous im Dampf gegart wird, lässt man Boulgour mit kochend heissem Wasser bedeckt ausquellen. Traditionell wird aus Boulgour oft eine Art Salat zubereitet, aber er schmeckt auch hervorragend als schnelle und unkomplizierte Beilage zu vielen Fleisch- und Gemüsegerichten.



Vorspeise



Blumenkohlcrèmesuppe mit Zitronenbröseln

Zutaten für 6-8 Personen

600 gr	Blumenkohl
2	Frühlingszwiebeln (im Herbst nimmt man eine feine Lauchstange)
1	gehäufter Esslöffel Butter
1	gestrichener Esslöffel Mehl
7 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Milch
1 ½ dl	Rahm
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss
1-2	Teelöffel Zitronensaft

Zutaten Zitronenbrösel

1	Zitrone
3 EL	gehäuft, Paniermehl
2 EL	Butter

Zubereitung Suppe

1. Blumenkohl in Röschen teilen, den grossen Strunk schälen und klein würfeln. Das Grün der Frühlingszwiebeln bei Seite legen, die weissen Teile fein hacken.

2. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Das Mehl darüberstreuen und mitdünsten. Die Bouillon, die Milch und den Blumenkohl beifügen. Nach 3 - 4 Minuten Kochzeit mit einer Schaumkelle ¼ der Röschen herausnehmen. Die Suppe zugedeckt weitere 20 Minuten kochen lassen.

3. Den herausgenommenen Blumenkohl in Mini-Röschen teilen. Das Frühlingszwiebelgrün in Röllchen schneiden.

4. Den Rahm zur Suppe geben und aufkochen. Dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

5. Kurz vor dem Servieren für die Brösel das Gelbe der Zitrone fein Abreiben und mit dem Paniermehl mischen. Dieses in einer beschichteten Pfanne in der Butter golden rösten.

6. Die bereitgestellten Blumenkohlröschen in vorgewärmte tiefe Teller oder Tassen verteilen. Die heiße Suppe darüber anrichten, mit Zitronenbröseln bestreuen und mit dem Frühlingszwiebelgrün garnieren.



Hauptgang



Rinderfilet, gedämpft auf Wiesenheu (Ursprungsrezept: Eckart Witzigmann)

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Mittelstück vom Rinderfilet, gut abgehungen
	grobes Meersalz
	frisch geschroteter schwarzer Pfeffer
50 gr	Stangensellerie
75 gr	Lauch
80 gr	Rüebli
50 gr	Petersilienwurzel
1	Knoblauchzehe
60 gr	Schalotten
½ Lt	Kalbs- oder Rinderbrühe
½ Lt	Weisswein
10	Wachholderbeeren
5 gr	getrocknete Lindenblüten
1	Kräuterstrauss, ca. 80 gr
300 gr	frisches Wiesenheu



Vinaigrette



Zutaten für 4 Personen

25 ml	Rinderbrühe (Achtung nicht mehr!)
25 ml	Obstessig
1 TL	Zucker
½ TL	Salz
½ TL	Dijonsenf
	frisch gemahlener weisser Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss
100 ml	Sonnenblumenöl
1 EL	frisch gehackte Kräuter
1 EL	Schalottenwürfel

Vorbereitung

Das Wiesenheu von einem Biobauern beziehen. Das Rinderfilet sehr sorgfältig parieren und mit grobem Meersalz sowie geschrotetem Pfeffer würzen. Sellerie, Lauch, Rübli, Petersilienwurzel, Knoblauch und Schalotten schälen beziehungsweise putzen und in etwa 1 cm grosse Stücke schneiden.

Zubereitung

Die Brühe und den Weisswein in einen entsprechend grossen Topf füllen. Das Gemüse einlegen und die Wachholderbeeren einstreuen. Ein Kuchengitter darauflegen, das einen etwas geringen Durchmesser als der Topf hat. Das Wiesenheu mit heissem Wasser abspülen und die Hälfte davon auf das Gitter legen. Die Lindenblüten darüberstreuen und den Kräuterstrauss (bestehend aus Oregano, Salbei, Basilikum, Lorbeer, Pimpinelle, Thymian, Borretsch, Rosmarin) darauflegen. Das gewürzte Rinderfilet auf die Kräuter legen und mit dem restlichen Heu bedecken. **Den Topf mit dem Deckel** verschliessen und das Filet 20 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen.

Ofenvariante

Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten bei 190 Grad garen.

Das Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen.



Vinaigrette: Rinderbrühe, Essig, Zucker, Salz und Senf solange mit dem Schneebesen verrühren, bis sich Salz und Zucker vollständig aufgelöst haben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Unter ständigem Rühren das Öl zugiessen und die Kräuter (Oregano, Salbei, Basilikum, Pimpinelle, Thymian) sowie die Schalotten untermischen.

Das Filet auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Vinaigrette separat dazu servieren.

Champagner-Risotto

Zutaten für 4 Personen

1 EL	Butter
1	Zwiebel, fein gehackt
250 gr	Risotto-Reis (z.B. Carnaroli)
1 Briefchen	Safran
2.5 dl	Champagner oder Prosecco
7 dl	Gemüsebouillon, heiss
50 gr	Sbrinz, gerieben

Zubereitung

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebel andämpfen, Reis begeben, unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis er glasig ist.
2. Die Hälfte des Champagners dazugiessen, fast vollständig einkochen, restlichen Champagner (nicht trinken!) dazu giessen, ebenfalls fast vollständig einkochen.
3. Bouillon nach und nach dazu giessen unter ständigem Rühren köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Pfanne von der Platte nehmen, Safran einziehen und Sbrinz darunter rühren.



Dessert



Schwarzwälder Torte im Glas

Zutaten für 4 Personen

Schokoladenbiskuit, Zutaten

50 gr	dunkle Schokolade
2	Eigelb
60 gr	Zucker
2	Eiweiss
50 gr	Mehl
30 gr	Butter

Kirschenfüllung, Zutaten

100 gr	Sauerkirschen aus dem Glas oder der Dose, abgetropft
1 ½ dl	Kirschensaft von den Sauerkirschen
½ TL	Maizena
2 EL	Kirsch

Rahmcrème, Zutaten

30 gr	Puderzucker
½ dl	Rahmhalter
2 ½ dl	Rahm
100 gr	Joghurt nature
	zum Servieren:
20 gr	Schokoladenstreusel

**Vorbereitung**

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Blech mit Packpapier belegen. 4 Dessertgläser bereitstellen.

Zubereitung

Die Schokolade in Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen.

Die Eigelbe mit 40 gr Zucker zu einer hellen, dicklichen Crème aufschlagen.

Die Eiweisse schaumig aufschlagen. Den restlichen Zucker (20 gr) nach und nach einrieseln lassen und solange weiterschlagen, bis eine glänzende, feste Masse entstanden ist.

In einer Pfanne die Butter schmelzen.

Zuerst die geschmolzene Schokolade unter die Eigelbcrème rühren. Dann das Mehl darauf sieben und die flüssige Butter dazu gießen. Sorgfältig unterheben. 1/3 des Eischnees unter die Biskuitmasse rühren. Den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben. Die Biskuitmasse sofort auf das vorbereitete Blech geben und zu einem Rechteck von 30 x 20 cm ausstreichen.

Den Bisquit im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 10 Minuten backen, danach auskühlen lassen.

Die Sauerkirschen durch ein Sieb abgiessen, den Saft auffangen und 1 ½ dl abmessen. Den abgemessenen Kirschensaft mit dem Maizena in eine kleine Pfanne geben. Den Saft unter Rühren aufkochen, bis er bindet. Vom Herd ziehen und die Kirschen sowie den Kirsch beifügen. Auskühlen lassen.

Für die Rahmcrème den Puderzucker mit dem Rahmhalter mischen. Den Rahm halbsteif schlagen, den Puderzucker unter Rühren einrieseln lassen und den Rahm steif schlagen. Den Joghurt darunterheben.

Aus dem ausgekühlten Bisquit 8 Kreise in der Grösse der Gläser ausstechen. Die Böden der Dessertgläser mit je einem Bisquitkreis belegen. Darauf die Hälfte der Kirschen geben und mit der Hälfte Rahmcrème bedecken. Den Rahm mit einem zweiten Bisquitboden bedecken. Nun den Rest der Kirschen darauf verteilen und mit der restlichen Rahmcrème abschliessen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Zum Servieren die Schokoladenstreusel über die Desserts geben.

Variante: Den Bisquit fertig kaufen.

Impressionen



