



Kochabend vom 25. November 2016

Herbstmenü – Thema: Schmoren

von Paul Stöcklin

Apéro

Grissinistängeli

Vorspeise

Kürbis-Fisch-Türmli

Hauptgang

Kalbsbäggli à la Côtes du Rhône
beim Metzger vorbestellen (3-4 Tage)

Polenta

Käse

von der Alp Oberstafel (Melchtal)
mit Honigstreifen und Balsamico Crema

Dessert

Herbstfrüchtetraum

filetierte Orangen mit Granatapfel und Datteln

Apéro

Grissini (selbst gemacht)

250g	Mehl
3/4 TL	Salz
¼	Würfel Hefe (ca. 10gr)
1-1 ½ dl	Milchwasser (1/2 Milch/1/2 Wasser, lauwarm)
½ EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Milchwasser und Oel begeben, zu einem weichen, glatten Teil kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig halbieren, auf ein wenig Mehl rechteckig (ca. 25x20 cm) auswallen. Grissiniredli (Betty Bossi)** quer über den Teig rollen, prägen. Teigstreifen mit Hilfe eines Spachtels auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens (Heissluft). Herausnehmen, etwas abkühlen, Teig auseinander brechen, Grissini auf einem Gitter auskühlen.

Tipps:

- 1 Esslöffel Kräuter (z.B. Petersilie, Rosmarin oder Thymian), fein geschnitten mit dem Mehl mischen.
- ½ Esslöffel Gewürz (z.B. Curry, Paprika oder Raz el Hanout) mit dem Mehl mischen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.



Rosmarin-Grissini mit Blätterteig

1	Ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm), aus dem Kühlschrank
	Mehl zum Bestäuben
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Rosmarin, fein geschnitten
1 TL	Fleur de Sel

Zubereitung

1. Teig entrollen, mit Wenig Mehl bestäuben, ca. 3 mm dick auswallen (wenn überhaupt notwendig), Grissini-Redli über den Teig rollen, prägen. Teigstreifen mit dem Backpapier auf ein Blech legen.
2. Teig mit Öl bestreichen, Rosmarin und Fleur de Sel darüber streuen.
3. Backen ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens (Heissluft). Herausnehmen, etwas abkühlen, Teig auseinander brechen, Grissini auf einem Gitter auskühlen.

Tipps

- Statt Blätterteig Kuchenteig oder Flammkuchenteig verwenden
- Statt Rosmarin, Thymian oder ein Esslöffel Gewürz, z.B. Curry, Paprika verwenden.

Grissiniredli

- ansetzen, langsam und mit festem Druck (nicht zu fest) quer über den Teig rollen, prägen (heisst eben das Rad darüber rollen).

Vorspeise

Kürbis-Fisch-Türmli

an Orangen-Kürbis-Sauce

Zutaten für 4 Personen (als Hauptgang, leichte Küche)

(als Vorspeise Menge ev. reduzieren)

700g	Kürbis (z.B. Muscat), geschält ergibt ca. 600gr
1 EL	Butter
1	Schalotte, fein gehackt
1 TL	Rohzucker
1dl	Gemüsebouillon
3 EL	Orangensaft
1 EL	Orangensirup
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf
	Bratbutter
16	Kleine oder halbierte Salbeiblätter
600g	Fischfilets (z.B. Peterfisch, Pangasius oder Zander (in ca. 5cm lange Stücke schneiden)

Vorbereitung

- Kürbis in 8 ca. 5 mm dicke grosse Schnitze schneiden, allenfalls entkernen (ca. 500g)
- Rest (ca. 100g) in kleine Würfeli schneiden.

Zubereitung

1. Butter warm werden lassen, Schalotte andämpfen, Kürbiswürfeli und Zucker begeben, ca. 5 Min. mit dämpfen.
2. Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Kürbis zugedeckt ca. 10 Min. weich (wirklich weich) köcheln. Pürieren (wenn gewünscht durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgiessen).
3. Orangensaft und –sirup dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, Sauce beiseite stellen. (kann auch am Vortag vorbereitet werden).

Ofen auf 70 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Kürbisscheiben in Dreiecke (muss nicht sein) schneiden (6-8 Stück pro Person). Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kürbis portionenweise ca. 6 Min.

Goldbraun (unbedingt) braten, würzen, herausnehmen, zugedeckt warm stellen, Pfanne mit Haushaltspapier reinigen (eventuell).

Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Salbeiblätter knusprig braten, auf einem Haushaltspapier abtropfen.

Fisch salzen, portionenweise in derselben Bratpfanne beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.

Sauce heiss werden lassen, Wenig Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, Kürbis (ca. 4 Stück) auf den Teller legen, ein Stück Fisch darauflegen, abwechslungsweise einen Turm schichten und mit Salbeiblättern garnieren. Restliche Sauce dazu servieren.



Hauptgang

Kalbsbäggli (geschmort) à la Côtes du Rhône

Zutaten für 4 Personen

6	Kalbskopfbäggli (ca. 800gr, pariert)
1TL	Salz
wenig	Peffer
500 gr	Ruebli, in Stängeli
8	Schalotten, halbieren
2	Knoblauchzehen, halbieren
2-3 dl	Rotwein (kann auch Rosé sein)
2-3 dl	Kalbsfond
1 EL	Quittengelee
	Salz, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

zuerst

Wenig Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.

danach

Rüebli, Schalotten und Knoblauch ca. 3 Minuten andämpfen. wein dazu giessen, aufkochen. Auf ca. die Hälfte einkochen. Kalbsfond dazu giessen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 ½ Std. schmoren.

Schlussarbeiten

Fleisch und Gemüse herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen (oder in 70 Grad heissem Backofen). Sauce ca. 10 Minuten einkochen, Quittengelee darunter rühren, würzen. Fleisch und Gemüse wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

Polenta

vom Spezereiladen, nicht unbedingt « Nullachtfünfzehn » Mais

Zutaten für 4 Personen

200g	Polenta
Etwas	Muskatnuss
10g	Butter (ev. etwas mehr)
40g	Parmesan
1 1/2 KL	Gemüsebouillon
0.8 Lt	Wasser

Zubereitung

Wasser aufkochen, Salz dazugeben, Polenta beigeben. Auf kleinem Feuer 30 - 40 Min. (lieber mehr als weniger) unter häufigem Rühren kochen (Achtung: es darf nicht anbrennen). Mit etwas Muskatnuss, Butter, Käse abschmecken. Etwas ziehen lassen, nicht mehr kochen!



Käse (Oberstafel)

3 Stück	Oberstafel-Käse (ca. 40g), in Stäbchen geschnitten
3	Traubenbeeren, Blau, halbiert
1 TL	Honig
1 Tropfen	Balsamico
1	Kleines Stück Rusticobrot

auf einem Dessert-Teller anrichten (köstlich!)



Dessert

Herbstfrüchtetraum

Zutaten für 4 Personen

3	Orangen, wenn möglich „Blut“
1	Granatapfel (nicht zu gross)
ca.10	Datteln, entsteint
1/4Lt	Vollrahm

Zubereitung

Orangen filetieren (Saft den es gibt in der Schale darunter auffangen), Granatäpfel, Frucht ausschälen, Datteln vierteln (feine Steife schneiden), alles mischen und etwas ziehen lassen. In einer Dessertschale anrichten und mit Schlagrahm garnieren.

Granatapfel richtig entkernen, siehe Youtube (schälen und öffnen) (<https://www.youtube.com/watch?v=cuYtIP7e3tw>), es gibt auch noch weitere Anleitungen darüber.

Hier noch meine Tipps:

- Granatapfel beim Stiel grosszügig abschneiden
- danach die Haut einritzen, mind. 6 Mal
- jetzt aufbrechen
- danach die Kerne lösen

Schoggikuchen aus der Pfanne

(Rezept von Madeleine Blumer)

200g	Kochbutter
200g	Crémant-Schoggi
250g	Zucker
1 EL	Mehl
5	Eier
	Puderzucker

Für 2 kleine Springformen von 18 – 20 cm Durchmesser.

Formboden mit Backpapier belegen, den Springformrand gut fetten. Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen. Backzeit 35 Min.

Kochbutter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen. Crémant-Schoggi ebenfalls. Zucker darunter rühren. Esslöffel Mehl. Eier ebenfalls mit dem Schwingbesen darunter rühren. Alles Mischen, gut rühren. Achtung, die Masse darf nicht zu heiss sein, deshalb unbedingt Schokolade bei mittlerer Hitze schmelzen und vor den Eiern Zucker und Mehl darunter mischen.

Die Masse in die Springformen abfüllen und im vorgeheizten Backofen 35 Min. backen. Der Kuchen geht auf und fällt beim Abkühlen wieder zusammen.

Puderzucker vor dem Servieren darüber streuen.

Tipp: Wenn man nur ein Törtchen macht, alles halbieren und 3 Eier verwenden. Mit etwas frischen Erdbeeren oder Rhabarberkompott und Vanilleeis servieren.

