



Kochabend vom 22. November 2019

Allez, les verts!

Hopp, die Grünen! - mit einem Blick zurück zum 20. Oktober 2019

von Ruedi Mohler

Apéro

Canapés glaronais

Glarner Häppeli

Vorspeisen

Limande-sole au fenouil

Rotzungenfilet auf Fenchel

*

Pousses d'épinard en salade

Salat von Jungspinat

Hauptgang

Carré d'agneau

pommes provençales au four, haricots verts

Lammkarree, Provence-Ofenkartoffeln, grüne Bohnen

Käse

Fromages en couleurs verts

"Ein bißchen grün" mit Trauben

Dessert

Kiwi, crème de mangue et pistache

Kiwi mit Mangocrème und Pistazien

Weine

Apéro: diverse Weißweine

Weiß: Ihringer Winklerberg, Weissburgunder 2016, Weingut Dr. Heger

Rot: Faugères AOC Mas Gabinèle 2016



Canapés glaronais

Glarner Häppchen mit dekorierten Schabziger-Brötchen



Zutaten für 4 Personen

120 g	Zibu Zigerbutter
½	Bund Schnittlauch
	Baguette
1	rote Schalotte oder Zwiebel
1	rote Piment
1 - 2	Radieschen, wenn erhältlich radis roses
	Piment d'Espelettes gemahlen

Mise en place

Schnittlauch waschen und in gleiche, kurze Stückchen schneiden.

Piment halbieren und Kerne sowie alles Weißliche entfernen, ganz kleine Würfel (Brunoise) schneiden.

Radieschen waschen, rüsten und in schmale Stengelchen schneiden.

Zubereitung

Zigerbutter und Schnittlauch gut durchmischen.

Aus der Baguette zwölf regelmäßige Scheiben schneiden. Alle gleichmäßig mit der Zigerbutter/Schnittlauch-Mischung bestreichen.

Je gleichviele Canapé mit Piment, Radieschen und Zwiebeln dekorieren.

Mit Piment d'Espelette verzieren.

Limande-sole au fenouil

Rotzungenfilet mit Fenchel

**Zutaten für 4 Personen**

(für eine Vorspeise, als Hauptgang 12 Rotzungen und andere Mengen angepaßt)

4	Echte Rotzungen (limande-sole) von etwa 80 g
4	mittelgroße Fenchel oder entsprechende Menge
1	mittelgroße weiße Schalotte oder weiße Zwiebel
	frischer Dill in Zweigen
	Kochbutter
	Weißwein (1)
1	unbehandelte Zitrone
	Salz
	weißer Pfeffer
1 dl	Fischfonds (z.B. Lacroix)
1 dl	Kalbsfonds
1 dl	Weißwein (2)
1	TL-Spitz Gemüsebouillon-Pulver
ca. 1 EL	Maizena Expreß oder Maizena
2 dl	Vollrahm
	Pastis (ein Pastis mit viel Anis wählen, z.B. Pastis 51, Janot, allenfalls Ricard)

Mise en place

Backofen auf 160° vorheizen.

Teller vorwärmen.

Schalotte (od. Zwiebel) sehr fein hacken; mit dem Messer, denn mit dem Cutter werden sie bitter.

Dillzweige waschen, und die gröberen Zweige wegschneiden, Dillspitzen auf Küchencrêpe trockenen lassen. Einen Teil davon kleinhacken, Rest in kleinen Zweigen belassen. Pro Fischfilet zwei Dillzweiglein aufheben.

Fenchel rüsten, waschen und so schneiden, daß Spitzbogen von max. drei mm Dicke entstehen.

Rotzungen unter fließendem, kaltem Wasser spülen. Auf Küchencrêpe legen und trockentupfen.

Mit einer feinen Raffel von der Zitrone die Schale abraffeln (zeste de citron).

Zubereitung

In Kochbutter die Zwiebeln anziehen, glasig bringen aber nicht anbräunen. Fenchelstücke beifügen und ebenfalls anziehen. Mit Weißwein (1) ablöschen, mit weißem Pfeffer und Salz würzen. Gehackten Dill begeben. Gedeckt ca. 30 Min leicht köcheln lassen, hin und wieder wenden und Garfortschritt prüfen. Wenn noch etwas knackig, warmstellen oder später nochmals wärmen.

Fisch- und Kalbsfonds sowie Weißwein (2) zum Kochen bringen, Pulver von Gemüsebouillon einrühren, auf ca. halbe Menge reduzieren. Mit Maizena binden (Achtung: maßvoll, keine Pappe machen). Anschließend Rahm aufgießen, nochmals auf ca. die Hälfte reduzieren. Pastis nach Belieben unterziehen und Sauce soweit reduzieren, daß sie die Rückseite eines EL bedeckt hält und nicht gleich abfließt.

Rotzungen mit weißem Pfeffer und Salz würzen. Außenseite der Filets (glatte Seite) nach unten legen, die nähere Hälfte mit einem Dillzweiglein belegen, die entferntere Hälfte auf die nähere falten. Eine ofenfeste Form, die gerade die Fische fassen kann, ausbuttern, mit feineren Fenchelwürfeln so bestreuen, daß die Fische nicht direkt auf dem Boden liegen. Wenig Weißwein (1) angießen, Fische in die Form legen. Fische mit etwas zestes de citron belegen und eine Butterflocke auflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Rille schieben und bei 160° ca. 18 Minuten garen lassen.

In dieser Zeit die restlichen Dillzweiglein in den Fenchel geben und die Sauce fertigstellen. Abschmecken von Fenchel und Sauce, ev. nochmals etwas Pastis beifügen.

Anrichten: Fenchel ohne Flüssigkeit auf die eine Tellerhälfte geben, Rotzungenfilet(s) daneben plazieren und mit der Sauce napieren. Mit den weggelegten frischen Dillzweiglein die Filets garnieren.



Pousses d'épinard en salade

Salat von Jungspinat



Zutaten für 4 Personen

500 g	Babyspinat (z.B. Betty Bossi von coop)
1	gekochtes Ei
1	mittlere Zwiebel
	Senf
	gewürzter oder schwarzer Pfeffer
	Herbamare oder normales Salz
	Knoblauchpulver
4 EL	Sonnenblumenöl
ca 1 EL	Obst- oder Weinessig
	Kaffeerahm
	Speckwürfeli

Mise en place

Blattstiele abtrennen und Spinatblätter in eine Schüssel geben. Wenn man keinen gewaschenen Spinat erhält vorgängig die Spinatblätter waschen und auf Küchencrèpe oder mit Salatschwinge abtrocknen.

Zubereitung

Gekochtes Ei in der Länge halbieren und anschließend würfeln (Weißes und Gelbes). In die Salatschüssel geben. Zwiebel fein hacken (mit dem Messer, denn mit dem Cutter werden sie bitter) und zu den Eiwürfeln geben. Senf zufügen. Mit Pfeffer, Salz und Knoblauchpulver würzen. Öl zugeben und mit Essig ergänzen, alles verrühren, bis das Eigelb vollständig in die Sauce eingegangen ist. Mit Kaffeerahm die Sauce etwas flüssiger machen. Salatsauce abschmecken. Die Mischung von Ei und Senf sollte dominieren; stehenlassen.

Speckwürfelchen leicht anbraten, warmstellen.

Die Spinatblätter werden erst unmittelbar vor dem Anrichten unter die Salatsauce gezogen. Auf Teller anrichten und mit den Speckwürfelchen bestreut.



Carré d'agneau

Lammkarree (Lammrack) mit Provence-Ofenkartoffeln, grüne Bohnen

**Zutaten für 4 Personen**

2	Lammcarré
	Olivenöl
	Kräutersalz
	gemischter oder schwarzer Pfeffer
	Provencekräuter (wenn möglich aus der Mühle)
	Knoblauchpulver
	Bratcrème oder Kochbutter

Mise en place

Lammcarrés im Olivenöl wenden bis alles mit Öl bedeckt ist; mit Pfeffer, Knoblauchpulver, Provencekräuter würzen und zurückhaltend salzen. Lammcarrés 2 bis 4 Stunden in dieser Marinade belassen, von Zeit zu Zeit wenden, ev. nochmals Olivenöl zugeben.

Zubereitung

Ganze Carrés auf allen Seiten kurz sehr heiß anbraten.

entweder in der Pfanne:

ca. 10 Min. bei reduzierter Hitze weiterbraten, mit Fleischgabel prüfen.

oder im Kombidämpfer:

Kerntemperatursonde stecken, Heißluft + Beschwadern mit 160° wählen, Kerntemperatur auf 58° einstellen, wenn Kerntemperatur erreicht, aus dem Geräte nehmen (geht ca. 9 Min.).

Nach dem Fertiggaren Fleisch ca. 5 Min in der Wärme ruhenlassen.

Carrés zwischen den Knochen aufschneiden und sofort anrichten.



Provence-Kartoffeln



Zutaten für 4 Personen

600 g	Kartoffeln (festkochend)
	Olivenöl
	Kräutersalz
	gemischter oder schwarzer Pfeffer
	Provencekräuter (wenn möglich aus der Mühle)
	Butter

Mise en place

Kartoffeln schwellen, abkühlen lassen, schälen und in ca. 3 mm breite Scheiben schneiden.

Zubereitung

Ofenfeste Form wählen, in die man die Kartoffeln mehrlagig einbringen kann. Boden mit Olivenöl bedecken, etwas Salz und Pfeffer einstreuen. Kartoffelscheiben wie bei einem Gratin ziegelartig einlegen, nach der ersten Lage mit Olivenöl beträufeln, etwas Pfeffer und Provencekräuter darüberstreuen, wenig Salz; nächste Lage Kartoffeln einlegen und wiederum etwas würzen. Bei der obersten Lage nochmals etwas würzen, nun aber mit Butterflocken belegen.

Im Backofen bei 160° ca. 45 Min.

Kann nach der Garzeit problemlos bei 85° - 90° im Ofen belassen werden.

Grüne Bohnen



Zutaten für 4 Personen

500 g	frische grüne Bohnen
1	große Zwiebel
4	Knoblauchzehen
	Salz
	weißer Pfeffer
	Bohnenkraut (sariette)
½ - 1	Bund Petersilie, wenn möglich flache Petersilie
	Kochbutter
	Weißwein

Mise en place

Bohnen rüsten, Zwiebel fein hacken; mit dem Messer, denn mit dem Cutter wird sie bitter. Knoblauchzehen schälen, Keimlinge entfernen, mit dem Messer fein hacken. Petersilie waschen, entstielen und grob hacken.

Zubereitung

In reichlich Kochbutter Zwiebeln und Knoblauch anziehen, glasig bringen aber nicht anbräunen. Bohnen begeben, mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Etwas Weißwein zufügen und ca. 30 Min. leicht kochen lassen.

Hin und wieder alles wenden. Von Zeit zu Zeit prüfen, Bohnen sollten etwas Biß behalten.

Ca. 5 Min vor dem Anrichten gehackte Petersilie darüber geben und nochmals alles wenden.

Käse

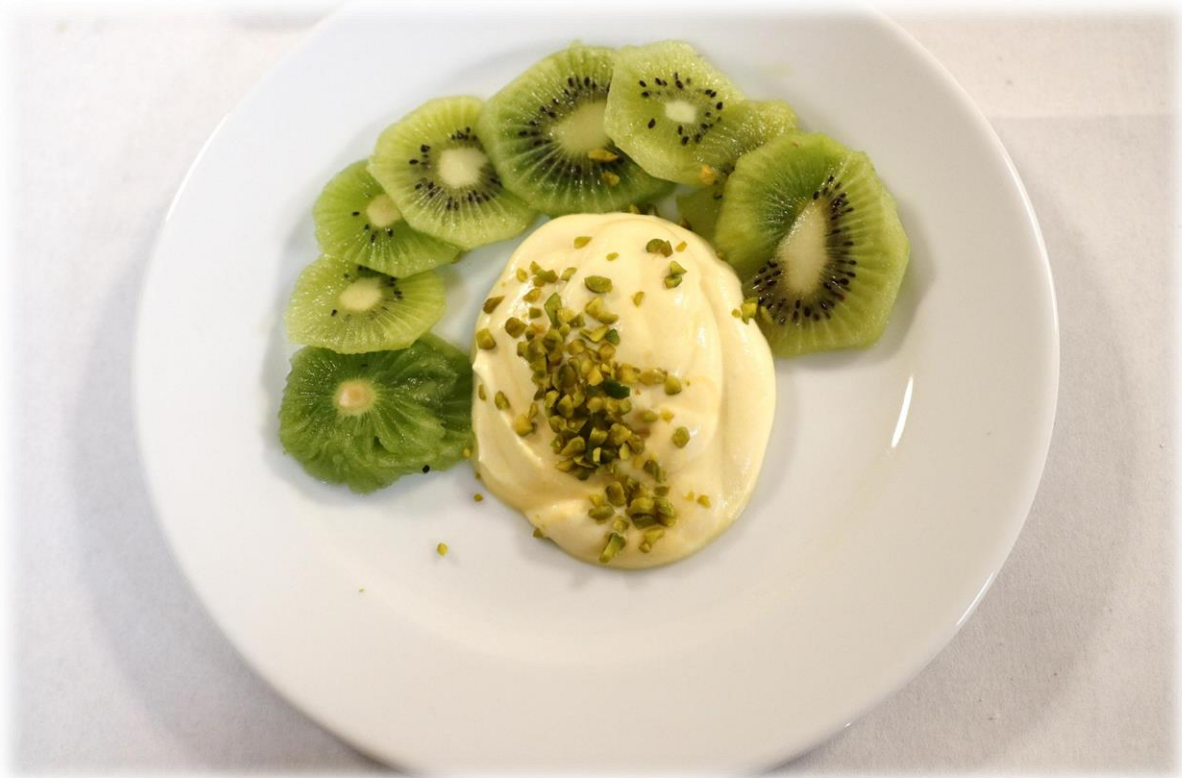


Zwei optisch grüne Käse:

Fourme d'Ambert (sehr milder französischer Blauschimmelkäse aus roher Kuhmilch) und **Blauer Schnee** (Schweizer Blauschimmelkäse aus roher Kuhmilch)

Käse auf Tellern anrichten, mit grünen Traubenbeeren garnieren.

Kiwi mit Mangocrème



Zutaten für 4 Personen

6	Kiwi
1 dl	Vollrahm
1 TL	feiner Kristallzucker
2 – 3 TL	Mangopurée
	gehackte Pistazienkerne

Mise en place

Kiwi rüsten und in dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung

Vollrahm mit Zucker zu dickem Rahm schlagen. Mangopurée begeben, nochmals schlagen, bis Purée schön verteilt ist und ein Schlagrahm entstanden ist, aber keine Butter daraus machen.

Kiwischeiben rund auf Dessertteller anrichten, in der Mitte Mangocrème aufsetzen, mit Pistazienkernen bestreuen.

Impressionen





