

## Kochabend vom 31. März 2022

### Von Tanja Grandits bis Andreas Caminada

## Kochen mit Simone Lüdi

### *Apéro*

Avocado – Holunderblüten – Lassi mit Koriander und Gewürzfalafel

Apfel Wasabi Shot

### *Vorspeise*

Gurkensalat mit Granatapfel und Feta

### *Hauptgänge*

Kalbsfiletscheiben mit Radieschen und Peperociniöl

Überbackene weisse Spargeln mit Vinaigrette

### *Dessert*

Orangen-Feigen-Salat mit Ziegenkäse und Fenchel Crumble

## Avocado – Holunderblüten – Lassi mit Koriander und Gewürzfalafel für 6 – 8 Gläser à 100 ml

### Lassi



|        |   |
|--------|---|
| 1      | Reife Avocado, geschält, entsteint, grob geschnitten      |
| 1      | Kleine Salatgurke (ca. 300gr), geschält, grob geschnitten |
| 300 gr | Naturjoghurt  |
| 5 EL   | Holunderblütensirup                                       |
| 2 EL   | Zitronensaft  |
| 100 gr | Eiswürfel   |
|        | Salz, Pfeffer, aus der Mühle                              |
|        | Pfeffer   |

### Zubereitung

Alle Zutaten zum Lassi zusammen mixen. In gekühlte Gläser füllen und kühlstellen.

**Gewürzfalafel****Zutaten für 6 Personen**

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 200 gr  | Kichererbsen                |
| 1       | Zwiebel, fein gehackt       |
| 1       | Knoblauchzehe, fein gehackt |
| 1 Prise | Chilipulver                 |
| 1 TL    | Koriander                   |
| 1 EL    | Kreuzkümmel                 |
| 1 Prise | Muskatblüte, gemahlen       |
| 1 EL    | Salz                        |
| 1 EL    | Zitronensaft                |
| ½ TL    | Backpulver                  |
| 1 Bund  | Koriander, fein geschnitten |
|         | Erdnussöl zum Frittieren    |

**Mis en place**

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

**Zubereitung**

Die Kichererbsen abgiessen und kalt abspülen, im Cutter pürieren, dann alle übrigen Zutaten dazugeben und kurz mixen.

Die Masse in eine Schüssel füllen und falls nötig nochmals abschmecken. 20 Minuten ziehen lassen. Mit zwei Kaffeelöffeln Nocken abstechen und diese im 170 Grad heissen Oel goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Lassi servieren.

**Apfel Wasabi Shot****Zutaten für 8 - 10 Gläser à 80 ml**

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 6       | Äpfel, säuerlich          |
| 400 ml  | Apfelsaft                 |
| 1       | Limette, Saft             |
| 1 TL    | Wasabi Paste              |
| 1       | Handvoll Basilikumblätter |
| 1 Prise | Salz                      |

**Zubereitung**

Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch kleinschneiden und zusammen mit dem Apfelsaft weichkochen. Mit den restlichen Zutaten mixen und durch ein feines Sieb streichen, kaltstellen und in kleinen Gläsern servieren.

## Gurkensalat mit Granatapfel und Feta



### Zutaten für 6 Personen

|        |  |
|--------|--|
| 400 gr | Kleine Gurken                                |
|        | Salz   |
| 1      | Granatapfel                                  |
| 2      | Handvoll gezupfte Kräuter (Minze, Basilikum) |
| 3      | Frühlingszwiebeln                            |
| 6 EL   | Minz-Dressing (Minzblätter, Oel, Essig)      |
| 200 gr | Feta   |
| 1      | Limette, unbehandelt                         |

**Mise en Place**

- Gurken: mit Schale
- Granatapfel: Kerne ausgelöst
- Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden
- Feta: zerbröckelt
- Limette: abgerieben

**Zubereitung**

Gurken waschen und schräg in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Salz würzen.

Granatapfelkerne, Kräuter und Frühlingszwiebeln dazugeben und gut vermengen. Mit dem Minz-Dressing marinieren.

Den Feta auf dem Salat verteilen. Mit der abgeriebenen Limettenschale und der Gewürzmischung bestreuen.



## Kalbsfiletscheiben mit Radieschen und Peperociniöl



### Zutaten für 6 Personen als Vorspeise

#### Kalbfleischscheiben

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 1 kg | Kalbsfilet            |
|      | Salz                  |
|      | Bratbutter            |
|      | Pfeffer aus der Mühle |

#### Peperociniöl

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 3      | Peperoncini *                |
| 200 ml | Sonnenblumenöl               |
|        | Salz                         |
| ½      | Unbehandelte Zitrone, Abrieb |

**Eingelegte Radieschen**

|  |
|--|
| Radieschen, Menge nach Bedarf  |
| Einlegefond (siehe separater Beschrieb)  |
| Grobes Salz  |
| Pfeffer  |
| verschiedene Blüten und Kräuter (z.B. Amaranth Blätter, Dillblüten, frisch oder eingelegt, Bohnenblüten, Schnittlauchblüten) |

**Einlegefond**

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 125 gr | Zucker                |
| ¼      | roter Apfel           |
| ¼      | Zwiebel               |
| 1      | Zitrone (unbehandelt) |
| 125 ml | Apfelessig            |
| 250 ml | Wasser                |
| 250 ml | Sojasauce             |

**Am Vortag**

Für den Einlegefond den Zucker in einem grossen Topf hellbraun karamellisieren. Den Apfel entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel ebenfalls klein schneiden, die Zitrone waschen und klein schneiden. Alles zum Zucker geben und kurz andünsten, dann Apfelessig, Wasser und Sojasauce dazugeben und alles zusammen langsam aufkochen. Köcheln lassen, bis die Zutaten weichgekocht sind. Dann über Nacht kaltstellen und ziehen lassen.

**Am nächsten Tag**

Alles nochmals erwärmen und durch ein Sieb passieren, danach die Flüssigkeit auf 80 Grad erhitzen.



### **Kalbfleisch-Zubereitung**

Das Kalbsfilet von Sehnen und Haut befreien, gut salzen und in Bratbutter von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch auf ein Ofengitter legen und auf der mittleren Schiene im Backofen bei 110 Grad Umluft garen, bis es eine Kerntemperatur von 52 Grad hat (Fleischthermometer). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Rund herum mit Pfeffer würzen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit der Aufschnittmaschine oder mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

#### ***Zwei Anmerkungen***

*Dünn aufgeschnittenes Kalbfleisch eignet sich längst nicht nur für Vitello tonnato. Diese leicht scharfe Variante ist das perfekte Sommergericht.*

*Peperoncini gedeihen im Domleschg so gut, dass man meinen könnte, sie seien im Bündnerland heimisch.*

### **Peperociniöl**

Für das Peperociniöl die Peperoncini von Stielansatz und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. In wenig Sonnenblumenöl in einem Topf andünsten, salzen dann das restliche Öl und den Zitronenabrieb dazugeben. Zugedeckt in der Mitte des Backofens bei 80 Grad Umluft 3 Stunden weichgaren. Dann mit dem verbliebenen Öl fein mixen und durch ein feines Sieb passieren.

### **Radieschen**

Für die eingelegten Radieschen die Blätter der Radieschen bis auf 1 cm einkürzen. Die Radieschen in ein steriles Glas geben, mit dem heissen Einlegefond bedecken und im Backofen bei 100 Grad Dampf 20 Minuten garen.

Alternativ: Das Glas in ein tiefes Blech oder eine tiefe Form stellen, bis zur Hälfte mit Wasser umgiessen und bei 120 Grad Umluft 40 Minuten garen. Ungeöffnet und kühl gelagert, sind die Radieschen mehrere Monate haltbar.

Für die Garnitur die beiden Radieschen dünn hobeln und in Eiswasser legen, bis sie eine durchsichtige Textur bekommen.

### **Anrichten**

Die Fleischscheiben rosettenförmig in der Tellermitte drapieren. Mit grobem Salz, Pfeffer und dem Peperociniöl würzen. Die eingelegten Radieschen vierteln und auf dem Fleisch verteilen. Die Radieschen scheiben aus dem Wasser nehmen und ebenfalls darauf verteilen.

Mit verschiedenen frischen und eingelegten Blüten garnieren und ringsherum etwas Peperociniöl verteilen.

## Überbackene weisse Spargel mit Vinaigrette



### Zutaten für 4 Personen

#### Spargeln

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 800 gr | weisse Spargeln     |
| 5 dl   | Wasser              |
|        | Salz                |
| 1 EL   | Butter              |
| 80 gr  | geriebener Parmesan |
| einige | Butterflocken       |

#### Vinaigrette

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 1       | Hartgekochtes Ei       |
| 200 gr  | Cherrytomaten (gross)  |
| ½ Bund  | Kerbel                 |
| 2 EL    | Pinienkerne            |
| 4 EL    | weisser Balsamicoessig |
| 1 TL    | Senf                   |
| 1 Prise | Zucker                 |

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
|      | Salz                            |
|      | Schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 6 EL | Olivenöl                        |

### Zubereitung

Die Spargeln schälen und an den Enden um 1/3 einkürzen.

In einer weiten Pfanne das Wasser mit etwas Salz sowie Butter aufkochen. Die Spargeln (und ev. das Ei für die Vinaigrette) darin nicht zu weichkochen, ca. 10-12 Minuten.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die Vinaigrette das Ei schälen und klein würfeln. Die Cherrytomaten waagrecht halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Kerbel hacken.

In einer trockenen Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten. Auf einen Teller geben.

Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann mit dem Schwingbesen das Öl unterschlagen. Ei, Cherrytomaten, Kerbel und Pinienkerne untermischen und die Vinaigrette, wenn nötig, nachwürzen.

Die Spargeln aus dem Kochsud heben, gut abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form geben. Den Parmesan darüber verteilen und mit Butterflocken belegen.

Die Spargeln im 200 Grad heißen Ofen 8 - 10 Minuten überbacken. Auf Tellern anrichten und mit Tomaten-Vinaigrette umgiessen, sofort servieren.

**Orangen-Feigen-Salat mit Ziegenkäse und Fenchel-Crumble****Zutaten für 4 Personen****Salat**

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 3      | Orangen             |
| 6      | Feigen              |
| 6 EL   | Orangensirup        |
| 300 gr | Ziegenkäse, gereift |

**Crumble**

|        |   |
|--------|---|
| 3 EL   | Wasser  |
| 75 gr  | brauner Zucker                                  |
| 40 gr  | Butter  |
| 60 gr  | Haselnüsse, geröstet, geschält und grob gehackt |
| 125 gr | Mehl  |
| 1 TL   | Fenchelsamen                                    |
| ½ TL   | Fleur de Sel                                    |

**Mise en place**

- Orangen filetiert
- Feigen gesäckselt

**Zubereitung**

Alle Zutaten für den Salat gut mischen und zugedeckt ziehen lassen.

Für den Crumble Wasser, Zucker und Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und die weiteren Zutaten daruntermischen, bis ein krümeliger Teig entsteht. Zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Crumble auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen bei 180 Grad Heissluft 8 Minuten goldbraun backen.

Den Salat in den Schalen anrichten und mit dem Crumble bestreuen.



## Impressionen







