



Kochen vom 20. Oktober 2020 / Marcel Bernet

- Apfel-Fenchel-Suppe mit Salbei
- Lauwarmer Zwiebelsalat
- Kürbis-Ravioli mit Honig und Paprika-Sabayon
- „Falsche“ Schweinsfilet-Medaillons mit Kürbiskernkruste, Rotweinjus und Ratatouille
- Weisses Caramelmousse mit Caramelsauce und Baumnusscroquant

Menü für 4 Personen

Apfel-Fenchel-Suppe mit Salbei

Zutaten (1 fache Menge)

Garnitur/Topping

200 g Fenchel, fein gehobelt
 1 rotschaliger Apfel, fein gehobelt
 1/4 Bund Salbei, Blätter abgezupft
 1 EL Olivenöl

Suppe

1 EL Olivenöl
 1 Zwiebel, grob gehackt
 550 g Fenchel, in kleinen Stücken
 150 g Äpfel, entkernt, in kleinen Stücken
 2 EL Salbei, fein geschnitten
 2 1/2 dl saurer Most
 5 dl Gemüsebouillon
 2 1/2 dl Halbrahm
 Salz, Pfeffer



Garnitur/Topping: Fenchel, Apfel, Salbei und Öl mischen, auf einem mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Danach ca. 20 – 25 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens goldgelb backen.

Suppe: Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel andämpfen, Fenchel, Äpfel und Salbei begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Saurer Most und Bouillon dazugießen, salzen. Suppe aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. weich kochen. Rahm dazugeben, fein pürieren. Anschliessend anrichten und das Topping darauf verteilen.

Lauwarmer Zwiebelsalat

Zutaten (2 fache Menge)

Salat

4 Zwiebeln (ca. 350 g), in ca. 2 mm dicke Ringe gehobelt
 80 g Speckwürfel
 5 Salbeiblätter, fein geschnitten
 1/2 EL Zucker
 1/2 TL Kümmel (lieber etwas weniger)
 1/4 TL Salz

Dressing

1/2 EL Senf (grobkörniger)
 2 EL Orangensaft
 1 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer



Salat: Zwiebeln im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. kochen, anschliessend abtropfen und beiseitestellen. Speckwürfel in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten. Zwiebeln, Salbei, Zucker, Kümmel und Salz begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen, herausnehmen.

Dressing: In dieselbe Pfanne den Senf, Orangensaft und Öl geben und unter Rühren warm werden lassen. Sauce würzen, Zwiebeln wieder begeben, gut mischen und Salat anschliessend anrichten.

Kürbis-Ravioli mit Honig und Paprika-Sabayon

Zutaten (1.5 fache Menge)

Nudel-Teig

150 g Weizenmehl oder Pastamehl (mit Hartweizen)
50 g Hartweizengriess
2 Eier
1 EL Olivenöl
2 Prisen Salz
Mehl (zum Kneten und Auswallen),
Eigelb oder Wasser (zum Bestreichen)

Kürbisfüllung

400 g Kürbis (z. Bsp. Hokkaido, Butternuss)
3 EL Olivenöl
40 g Honig

2 Zwiebeln oder Schalotten
100 g Äpfel
1 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Muskat

Sabayon

200 g rote Paprikaschoten
2.5 dl Gemüsebouillon
2 Zweige Thymian
3 – 4 Eigelb
Salz, Pfeffer, Zucker



Nudelteig: Mehl und Hartweizengriess in einer Schüssel gut vermengen, nacheinander Eier, Olivenöl und Salz zugeben und kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Danach Teig mit den Händen und etwas Mehl glattkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschliessend Teig hauchdünn auswallen. Danach die Ravioli ausstechen (z.Bsp. Rondelle mit 8 cm Durchmesser), die Füllung in der Mitte platzieren und den Rand mit Ei oder Wasser bestreichen und aufeinanderlegen. Der Rand mit einer Gabel festdrücken. Danach im heissen Salzwasser 4 – 5 Min. garen.

Kürbisfüllung: Kürbis in Stücke schneiden, auf Backblech legen und mit Olivenöl und Honig einpinseln. Im Backofen bei 200°C ca. 25 – 30 Min. garen, bis der Kürbis weich ist.

Zwiebeln und Äpfel schälen und würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Anschliessend Bouillon und den Kürbis dazugeben. Die ganze Masse pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sabayon: Paprika in Würfel schneiden und mit der Gemüsebouillon und dem Thymian ca. 10 Min. kochen. Anschliessend pürieren und durch ein Sieb passieren. Erkalten lassen und dann das Eigelb dazu geben, Danach die Masse aufschlagen bis sie etwas heller und voluminöser wird. Nun die Schüssel auf ein Wasserbad (ca. 65 – 68°C) stellen und das Sabayon langsam erhitzen und gleichmässig kräftig aufschlagen (je mehr Luft untergeschlagen wird, je voluminöser wird das Sabayon). Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sehr wichtig: Das Sabayon vom Herd ziehen, bevor das Eigelb ausflockt und gerinnt. Das geschieht bei ca. 70°C.

Anrichten: Das Sabayon in die Mitte des Tellers einfüllen und 3 – 4 Ravioli darauf verteilen. Mit Thymian garnieren.

„Falsche“ Schweinsfilet-Medaillons mit Kürbiskernkruste, Rotwein-Jus und Ratatouille

Zutaten (1.5 fache Menge)

Fleisch

600 – 700 g „Falsches“ Schweinsfilet

Kruste

60 g Paniermehl
60 g Kürbiskerne, gehackt
1 Zitrone: Schale und 1 TL Zitronensaft
2 EL Petersilie gehackt
10 ml Kürbiskernöl
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

Ratatouille

2 Peperoni (rot und gelb), in Stücke
400 g Zucchini, in Scheiben
2 – 3 Tomaten, in Würfel
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
wenig Olivenöl
1 TL Salz, wenig Pfeffer
Je 1/2 Bund Oregano/Thymian

Rotwein-Jus

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Tomatenpüree
1 TL Zucker
3 dl Rotwein
1 dl Gemüsebouillon
80 g Butter
Salz, Pfeffer



Fleisch: Schweinefilet in ca. 1 – 2 cm dicke Medaillons schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und Medaillons auf beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. Ofen auf 200°C vorheizen und anschliessend die Medaillons in eine Auflaufform legen. Dann die Kürbiskern-Masse auf die Medaillons verteilen und ca. 10 Min. in den Backofen, bis die Kruste leicht braun ist.

Kruste: Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank stellen.

Ratatouille: Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl andämpfen. Zuerst Zucchini und Peperoni ca. 10 Min. mitdämpfen. Am Schluss noch Tomaten begeben, kurz mitdämpfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Oregano und Thymian abzupfen und alles über das Gemüse streuen und mischen.

Rotwein-Jus: Im Bratensatz die Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomatenpüree und Zucker beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Rotwein und der Bouillon ablöschen und auf ca. 1/3 – 1/2 einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb in eine kleine Pfanne passieren. Die Butter in Flocken beifügen und in die kochende Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie je nach Säuregehalt mit 1 Prise Zucker oder einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Anrichten: Den Jus in die Mitte des Tellers, 1 – 2 Stück Schweinefilet darauf anrichten, mit etwas Jus beträufeln und das Ratatouille zu einem Türmchen „formen“, falls möglich.

Weisses Caramelmousse mit Caramelsauce und Baumnusscroquant

Zutaten (1.5 fache Menge)

Caramelmousse

1/2 dl Rahm
50 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker
1 Teelöffel Honig
wenig Zitronensaft
3/4 dl Milch
100 g Crème fraîche
2 Blatt Gelatine
1 dl Rahm
2 Eiweiss
2 EL Zucker

Caramelsauce

50 g Zucker
1 TL Honig
3/4 dl Rahm

Baumnusscroquant

50 g Zucker
50 g Baumnußkerne, halbiert
Zimt und Salz



Caramelmousse: Rahm, Zucker, Vanillezucker, Honig und Zitronensaft unter Rühren bei grosser Hitze zu hellbraunem Caramel kochen. Die Milch beifügen und alles kurz weiterkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschliessend die Crème fraîche unterrühren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in der noch warmen Caramelcrème auflösen. Falls nötig, Masse durch ein Sieb passieren. Danach kühl stellen.

Danach den Rahm steif schlagen.

Die Eiweiss mit dem Zucker zu Eischnee aufschlagen.

Die Caramelcrème nochmals gut durchrühren. Zuerst den geschlagenen Rahm, dann den Eischnee unterziehen. Danach die Crème im Kühlschrank (4 -6 Stunden) oder im Gefrierschrank fest werden lassen.

Caramelsauce: Den Zucker und den Honig in einer Pfanne bei guter Hitze braun werden lassen. Mit dem Rahm ablöschen. Auf kleiner Hitze weiter kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Temperatur der Platte auf die Hälfte reduzieren und die Caramelsauce unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten weiterköcheln, bis sie eine sirupartige Konsistenz aufweist.

Achtung: Die Sauce lieber etwas „früher“ vom Herd nehmen, da das Caramel sonst „bitter“ wird. Zudem ist zu beachten, dass die Caramelsauce beim Abkühlen weiter eindickt. Darum vom Herd nehmen, bevor sie genau die Konsistenz erreicht hat, die man möchte.

Baumnusscroquant: Die Baumnüsse grob hacken. Den Zucker in einer kleinen Bratpfanne schmelzen, die Nüsse dazugeben und unter Rühren einige Minuten rösten und caramolisieren. Mit etwas Zimt und wenig Salz würzen. Auf ein Schneidbrett geben, auskühlen lassen und in grobe Stücke hacken.

Anrichten: Wenn möglich „Schiffchen“ aus dem Mousse formen oder dann in einem Glas zusammen mit der Caramelsauce und Croquant anrichten und garnieren.

Weinbegleiter:

Weisswein: Wein: Bordeaux blanc, 13% Vol.
Traubensorten: Sauvignon, Sémillon, Muscadelle
Produzent: Château La Freynelle, Bordeaux, Frankreich
Jahrgang: 2016

Rotwein: Wein: Chiamonte, 13.5% Vol.
Traubensorte: Nero d'Avola
Produzent: Firriato, Sizilien, Italien
Jahrgang: 2016