



Kochen vom 6. September 2022 / Marcel Bernet

- Kalte Zitronenschaumsuppe mit Pouletspiessli
- Tortilla mit Avocado, Pilzen und Bündnerfleisch
- Käse- und Kräuter Panna-Cotta mit rotem Pfeffer
- Shrimps Saganaki mit griechischem Fladenbrot
- White Chocolate Biscuit Cake mit Zwetschgen-Topping

Menü für 4 Personen

Kalte Zitronenschaumsuppe mit Pouletspiessli

Zutaten (2 fache Menge)

Suppe

2 Zwiebel, grob gehackt
 2 cm Ingwer, fein gerieben
 2 EL Olivenöle
 7 dl Gemüsebouillon
 150g Magerquark
 1 Zitrone, ganzer Saft und abgeriebene Schale
 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
 Salz, Pfeffer

Pouletspiessli

1 – 2 Pouletbrüstli (ca. 200 –300g)
 1/2 Zitrone, in kleine Schnitze
 2 EL Zitronensaft
 1/2 TL Salz und Pfeffer
 2 EL Bratbutter/Bratfett
 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

1. Zwiebel und Ingwer im Olivenöl andämpfen, mit Gemüsebouillon ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln, abkühlen. Suppe pürieren, Quark, Zitronensaft, abgeriebene Schale und Schnittlauch dazugeben, würzen, zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.
2. Pouletbrüstli etwas flachklopfen, der Länge nach halbieren, wellenförmig an die Spiesse stecken. Je 1 Zitronenschnitt dazustecken. Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen, Pouletspiessli damit bestreichen und in der heissen Bratbutter/-fett beidseitig je ca. 3 Minuten braten.
3. Suppe mit dem Mixer aufschäumen, anrichten. Spiessli dazu servieren, mit Schnittlauch garnieren.

Tortilla mit Avocado, Pilzen und Bündnerfleisch

Zutaten (2 fache Menge)

Tortilla

167g Vollkornmehl
 2/3 TL Salz
 1 dl lauwarmes Wasser
 2 EL Olivenöl
 2/3 TL Rohrzucker oder Zucker

Champignons

2 EL Olivenöl
 1 1/3 Knoblauchzehen, gepresst
 2/3 EL Thymianblättchen
 350g Champignons, in Scheiben
 1/3 TL Salz

Tortilla

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl begeben, mischen, zu einem weichen glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen. Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Teigkugeln auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 20 cm Ø), auf mit Backpapier belegte Backbleche geben. Backen: ca. 15 Min. pro Blech im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft). Tortillas herausnehmen, auskühlen.

Avocado-Creme

Avocados mit allen Zutaten bis und mit Chiliflocken in eine Schüssel geben, mit einer Gabel gut zerdrücken.

Champignons

Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Hitze reduzieren, Knoblauch und Thymian kurz anbraten. Champignons begeben, ca. 5 Min. rührbraten, salzen.

Anrichten

Tortillas mit der Avocado-Creme bestreichen, Champignons mit dem Bündnerfleisch darauf verteilen, Dukkah darüberstreuen, Limettensaft darüberträufeln.

Käse- und Kräuter Panna-Cotta mit rotem Pfeffer

Zutaten (1.5 fache Menge)

Panna Cotta

8 dl Vollrahm
1 Kräuterbourcin
2 EL Parmesan
8 Blatt Gelatine
Roter frisch gemahlener Pfeffer
Schnittlauch
1 Würfel Gemüsebouillon und etwas Salz

Salat

Salat (Nüssli-, Blatt- oder Rucolasalat)
1 kl. Rüebl
Salatsauce (Öl, Essig, Salz, Pfeffer)
Frisches Brot

1. Die Gelatine im kalten Wasser einlegen.
2. Den Vollrahm mit dem Kräuterbourcin, die Bouillonwürfel und Parmesan aufkochen unter ständigem Rühren. Wenn es kocht ca. 3 – 5 Min. unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen.
3. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und unter die heisse Masse mischen und schaumig schlagen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In die bereitgestellten Förmchen etwas Schnittlauch und roter Pfeffer streuen. Danach die heisse Masse vorsichtig abfüllen, zudecken (mit Folie) und im Kühlschrank kaltstellen (ca. 5 Std.). Wenn es „schnell“ gehen muss, in den Tiefkühlschrank stellen bis das Panna Cotta „fest“ ist.
5. Vor dem Anrichten aus den Förmchen nehmen und mit etwas Rüeblfäden dekorieren. Salatsauce über Salat träufeln und servieren.

Shrimps Saganaki mit griechischem Fladenbrot

Zutaten (je 1.5 fache Menge)

Shrimps Saganaki (Saganaki bedeutet „aus dem kleinen Pfännchen“, so wie in Spanien die Tapas)

500 g Garnelen
1 Packung Feta-Käse (200 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Dosen Tomaten, stückig (je 400 g)
1 TL Paprikapulver
1 TL Oregano
1/2 TL Salz
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl
Prise Pfeffer
Glatte Petersilie zum Garnieren

1. Den Backofen auf 200°C Unter- Oberhitze (180°C Umluft) vorheizen.
2. Die aufgetauten Garnelen trockentupfen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, dann fein hacken.
4. Olivenöl in einer größeren tiefen Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin kurz scharf anbraten, heraus nehmen und zur Seite stellen.
4. Knoblauch und Zwiebeln in der Pfanne mit dem Öl von den Garnelen glasig dünsten.
5. Die stückigen Tomaten aus den Dosen hinzugeben.
6. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Oregano abschmecken. Die Tomaten ca. 10 – 15 Minuten auf mittlerer Stufe einkochen lassen. Die Hälfte des Feta-Käses mit den Garnelen unter die Soße mischen.
7. Die Tomatensoße in eine ofenfeste Form geben.
8. Die andere Hälfte des Käses darüber streuen.
9. Im Backofen ca. 10-15 Minuten überbacken lassen. Anschliessend heraus nehmen und die grob gehackte Petersilie darüber streuen.

Griechisches Fladenbrot

500g Weismehl
30g frische Hefe
1 TL Zucker
3 dl lauwarmes Wasser
1 TL Salz
3 EL Olivenöl
1 Eigelb
1 EL Milch
Evtl. Sesamsamen, grobes Salz oder Pistazienkerne zum Bestreuen

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker und etwas von dem Wasser hinzugeben. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen.
2. Salz, Olivenöl und restliches Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Den Teig in 8 Teile teilen und jeweils zu 1 Kugel formen.
4. Teigkugeln mit der Handfläche flach drücken oder auswallen, so dass Fladen von ca. 10 cm Durchmesser entstehen. Die Teigfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Eigelb mit Milch verschlagen. Teigfladen damit bestreichen und mit Sesam, Salz oder Pistazienkernen bestreuen.
5. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200°C etwa 20 Minuten backen.

White Chocolate Biscuit Cake mit Zwetschgen Topping

Zutaten (1 fache Menge)

Ergibt eine Cakeform von 25 cm Länge

White Chocolat Biscuit

2.5 dl Vollrahm
1 Vanillestängel, Mark ausgekratzt
300g weisse Schokolade, zerbröckelt
100g Militärbiscuits oder Petit Beurre

Zwetschgen-Topping

15 Zwetschgen, halbiert und entsteint
4 EL Zucker
30g Mandelplättchen, geröstet

1. Rahm mit Vanillestängel und -mark aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen, 5 Minuten ziehen lassen, Vanillestängel entfernen. Schokolade dazugeben, unter Rühren auflösen, auskühlen lassen. Mindestens 3 Stunden kühl stellen, danach schaumig aufschlagen.
2. Cakeform mit Frischhaltefolie auslegen. Abwechslungsweise Crème und Biscuits in die Form schichten. Cake 3 Stunden kühl stellen.
3. Zwetschgen mit Zucker 5 – 8 Minuten köcheln lassen. In einer Schüssel auskühlen lassen.
4. Cake aus dem Kühlschrank nehmen, vorsichtig aus der Form nehmen, auf eine Platte stürzen. Mit Zwetschgenkompott und Mandelplättchen garnieren.

Weinbegleiter:

Roséwein: Wein: Chateau La Freynelle Bordeaux, 12.5% Vol.
Traubensorten: Cabernet Sauvignon
Produzent: Véronique Barthe, Frankreich
Jahrgang: 2021

Rotwein: Wein: Genestrerio Merlot Ticino, 13% Vol.
Traubensorte: Merlot
Produzent: Agriloro S.A., Arzo TI
Jahrgang: 2019