



Kochen: 21. Sept. 2021 / FH

## Eierschwämmli-Suppe mit Topping

\*\*\*\*\*

**Herbstlicher Salat mit gebratenem Kürbis, karamellisierter Birne, Blauschimmelkäse und Walnüsse**

\*\*\*\*\*

**Zander und Gemüse mit Honig-Teesud**

\*\*\*\*\*

**Wildschweintrüben im Speckmantel mit karamellisierten Quitten und Rotweinholundersauce**

**(herbstlicher Hauptgang in einem Menü)**

\*\*\*\*\*

**Zwetschgen-Clafouties mit Zitronenmelisse**

## Eierschwämmli-Suppe mit Topping:

**Zutaten:** 400 g Eierschwämmli, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 2 Zweige Thymian, 6 dl Gemüsebouillon, 100 g Apfelmus, 2 EL (Cashewmus), Salz, gemahlener Pfeffer, 2 EL Kürbiskerne, (1 Knoblauchzehe), 2 Zweige Salbei

**Zubereitung:** Eierschwämmli putzen, ca. ¼ davon für das Topping beiseitestellen. Zwiebeln fein hacken, in der Hälfte des Öls andünsten, Thymianblättchen dazupfen. Eierschwämmli dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebouillon ablöschen Apfel und Cashewmus darunterheben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken und beiseitestellen. (Knoblauch fein hacken). Salbeiblätter abzupfen. Beides im restlichen Öl anbraten. Beiseitegestellte Pilze dazugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Kürbiskernen auf der Suppe anrichten.

## **Herbstlicher Salat mit gebratenem Kürbis, karamellisierter Birne, Blauschimmelkäse und Walnüsse:**

Zutaten: 4 Port. Salat (z.B Feldsalat, Frisee oder Lollo), 1 Birne(n) reife, 1 TL Zucker, 150 g Kürbis(se) Hokaido (mit essbarer Schale), 1 EL Butter, Muskat, 10 Walnüsse, 300 g Blauschimmelkäse, 3 EL Essig (Weissweinessig), 7 EL Öl, 1 EL Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Salat waschen und putzen. Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und schräg in Rauten schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Birne kurz darin schwenken. Kürbis mit Schale in Stücke oder Spalten schneiden. Diese in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten bzw. garen.  
Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl etwas rösten. Essig und Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Beide Ölsorten langsam unter schlagen zufügen.  
Anrichten: Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing marinieren. Käse zerkleinern und zusammen mit Birne, Kürbis und Nüssen darauf verteilen.

## **Zander und Gemüse mit Honig-Teesud:**

Zutaten: 4 Zanderfilets à ca. 100 g, Olivenöl *zum Bepinseln*, 200 g Karotten, 4 Stangen Stangensellerie, 2 Portionenbeutel Lemon Tee, 2 Zweige Pfefferminze, Salz, 2 EL Honig z.B. Blütenhonig, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Fisch kalt abspülen, trockentupfen. Mit Öl bepseln. In einer heissen Grillpfanne beidseitig ca. 1 Minute braten, bis die Grillzeichnung sichtbar ist. Auf Tellern beiseite stellen.  
Gemüse in ca. 0.5 cm breite Stifte schneiden. Teebeutel und 1 Zweig Minze in einer weiten verschliessbaren Pfanne mit 4 dl kochendem Wasser übergiessen. Zugedeckt genau 3 Minuten ziehen lassen. Beutel und Minze entfernen. Sud etwas salzen. Gemüse zugeben. Zugedeckt 5 Minuten garen. Fisch aufs Gemüse legen. Zugedeckt 2 Minuten garen. Fisch und Gemüse auf heisse Teller geben. Honig im Sud auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Neben den Fisch giessen. Minze darüber zupfen.

## **Wildschweinerücken im Speckmantel mit karamellisierten Quitten und Rotwein-Holunder-Sauce (herbstlicher Hauptgang in einem Menü)**

**Zutaten:** 700 g Wildschweinerücken ausgelöst, 400 g Speck, Salz und Pfeffer, 2 TL Thymian getrocknet, 2 EL Olivenöl, 2 m.-grosse Quitte(n), 2 TL Puderzucker, 50 g Butter, 1 EL Marsala, 1 kleine Zwiebel(n), 1 EL Öl, 1 kleine Karotte, 1 Stück Sellerie, 125 ml Rotwein trocken, 125 ml Holundersaft, 100 g Butter sehr kalt

**Zubereitung:** Das Fleisch eventuell von Fett und der Silberhaut befreien (parieren) aufheben. Mit Salz, Pfeffer und dem Thymian von beiden Seiten würzen. Die Speckscheiben überlappend auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dann das Fleisch auf den Speck legen und diesen über das Fleisch schlagen, so dass es rundherum mit Speck umhüllt ist. In einer Pfanne das Öl erhitzen und der Wildschweinerücken darin runderherum anbraten, der Speck sollte aber nicht zu knusprig werden. In der Zwischenzeit den Backofen auf 100° C vorheizen. Das Fleisch auf den Rost legen und ca. 30 – 45 Min. garen. Bei Verwendung eines Bratenthermometers den Fühler in das Fleisch stecken und bis zu einer Kerntemperatur von 64° C garen. Quitten halbieren, dann vierteln und wie bei einem Apfel das Kerngehäuse herausschneiden. Die Quitten in Scheiben schneiden. In einem flachen Topf oder Pfanne die Butter mit dem Puderzucker erwärmen, bis sich der Puderzucker aufgelöst hat und etwas braun geworden ist. Quitten in den Topf geben und gut umrühren. Mit Marsala ablöschen. Hitze herunterschalten und zugedeckt sanft schmoren lassen. Die Quitten sollten, weich aber nicht verkocht sein. Für die Sauce Karotten, Sellerie und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne oder Topf erhitzen und darin die Silberhaut (Parüre) sowie das Gemüse anbraten. Mit Rotwein und Holundersaft ablöschen und alles auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zum Fertigstellen den Jus durch ein Sieb passieren. Aufkochen lassen und mit kleinen Stückchen der eiskalten Butter binden. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Rotwein und Saft abschmecken. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Quittenscheiben, Blauchabis, Knöpfli und der Sauce auf den Tellern anrichten.

### **Knöpfli**

**Zutaten:** 300 g Weiss- oder Knöpflimehl (Mehl absieben), ¼ TL Salz, 1.5 – 2 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser), 3 Eier, Muskatnuss

**Zubereitung:** Weiss- oder Knöpflimehl, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel mischen. Das Milchwasser mit den Eiern verquirlen. Flüssigkeit unter rühren nach und nach zum Mehl giessen. Mit einer Lochkelle oder einem Handrührgerät in kreisenden Bewegungen solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft, glatt und glänzend ist. Die Masse zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen, salzen. Knöpfli sieb kalt abspülen, auf die Pfanne setzen. Teig portionsweise durch das Sieb streichen. Den Abstand zwischen Sieb und Wasser möglichst klein halten. So werden die Knöpfli schön rund. Die Knöpfli in Butter goldgelb braten.

**Blauchabis:**

Zutaten: 1 kg Rotkabis, 2 grosse Zwiebeln, 2 grosse Apfel, 30 g Butter, 4 EL Balmsamicoessig, 5 dl kräftiger Rotwei, 1 TL Zucker, 1 Bouillon Würfeln, ¼ KL Maizena, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Rotkabis vierteln grobe Strunkteile herausschneiden und das Gemüse fein schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Apfel schälen, vierteln, das „Bätzgi“ entfernen und in Scheiben schneiden. In einer grossen Pfanne die Butter schmelzen, die Zwiebeln und Äpfel darin andünsten. Dann den Rotkabis beifügen und unter Wenden 4 Minuten mitdünsten. Mit dem Essig und dem Wein ablöschen. Zucker Bouillonwürfel beifügen. Alles zuerst zugedeckt, dann mit leicht geöffnetem Pfannendeckel auf mittlerem Feuer garen lassen, dabei regelmässig Flüssigkeit kontrollieren und wenn nötig etwas Wein nachgiessen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zwetschgen-Clafouties mit Zitronenmelisse:**

Zutaten: 1 Parisette vom Beck, in 1.5 cm dicke Scheiben geschnitten, 80 g Butter, 450 g Zwetschgen, 2 Eier, 65 g Zucker, 1 Prise Salz, 65 g Mehl, 1.5 dl Milch, 1 EL Zitronenmelisse gehackt, Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung: Eine Gratinform von etwa einem Liter Inhalt ausbuttern. Die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Die Parisette-Scheiben in der Bratpfanne mit Butter leicht toasten, abwechselnd mit den Zwetschgen in die Form legen (wie Dominosteine). Für den Guss Eier, Zucker, Salz, Mehl und Milch mit einem Schwingbesen mischen und gut verrühren. Zitronenmelisse beigeben und den Guss gut verteilt über das Brot und die Zwetschgen giessen. Im vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten bei 180° C backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker betreuen und zusammen mit einer Kugel Vanilleglace und Rahm servieren.

**En Guete!**