

# Hobbyköche „Freiämter Chuchi“

## Montag, 11. November 2013



### Menue

**Millefeuille mit Lachs**



**Fisch mit Zironengras im Päckli**



**gratinierte Kalbsfiletmedaillon**



**Ehestandskuchen**



## Bitte mähr Rettich

Es gibt solche und solche Nachschlagewerke. Die einen gehen davon aus, die historische Entwicklung des Begriffes Meerrettich sei mit dem Wort „Mähre“ (für Pferd) in Zusammenhang zu bringen, was sich aus der Englischen Bezeichnung „horseradish“ erkläre. Andere meinen, die Wurzel müsse in fremder Erde gewachsen sein und habe erst die Meere überqueren müssen, um schliesslich als Meerrettich bei uns anzukommen. Und ein drittes Nachschlagewerk erklärt das Wort etwas nüchterner und glaubt, es weise auf nichts anderes als auf die Grösse der Wurzel hin, was dann mehr Rettich bedeute. Aha! Wo aber wird der Ursprung dieser Pflanze vermutet? Die einen sehen ihn in Russland, andere im Orient und wieder andere vermuten die Heimat der *armoracia rusticana* in Südostasien. Wie dem auch sei; unbestritten sind die kulinarischen Qualitäten des Meerrettichs. Sein schneeweisses Fleisch mit dem zwar herben, doch sehr aparten Geschmack schafft es immer wieder, den Gaumen auf angenehme Weise zu überraschen. Nie aber ist der Meerrettich so aktuell wie in diesen Tagen, und dies nicht nur, weil es seine beste Jahreszeit ist, sondern auch, weil er auf der Bühne der Tafelfreunden einen reizvollen Part spielen kann.

„Ich hoffe, Sie werden nicht die Grausamkeit haben, mich allein essen zu lassen ...“ Nichts könnte Casanova eindrücklicher skizzieren als seine Bange, in irgendeiner Lebenssituation allein gelassen zu werden. Doch man braucht weder Abenteurer noch Liebhaber zu sein, um zu wissen, dass ein Essen in Gesellschaft zum Schönsten gehört, was uns geschehen kann. Das Bedürfnis allerdings, uns mit liebenswerten Menschen an einen Tisch zu setzen und sie ein bisschen mehr als sonst zu verwöhnen, ist selten so präsent wie gerade in dieser stimmungsvollen Zeit. Doch selbst die leidenschaftlichste Kochseele sinniert darüber nach, auf welche Weise geniesserische Zungen beschenkt werden könnten, ohne sich gleich mit zu verschenken? Denn je nach Gästeschar kann ein Weihnachtessen ganz schön strapaziös sein, ausser man misst dem Fest eine andere Bedeutung als jene kulinarischer Glanzlichter zu, oder man ist Lebenskünstler, lehnt sich mit Gelassenheit zurück und fühlt sich allein schon mit allerfeinstem Räucherlachs, frischgebackenem Brot (oder Schalenkartoffeln) und meerrettichrahm rundum glücklich. Ein wenig anders verhält es sich mit dem Rezept auf der folgenden Seite. Zar haben Räucherlachs und Meerrettich auch dort ihren Auftritt, doch auf welcher Bühne! Zart ist sie und zerbrechlich, gerade nur so stabil gebaut, dass sie die erstaunliche Ausstattung so lange zu tragen vermag, bis sie im Raum lukulischer Freuden dahinschmilzt. Ich wünschte, Sie könnten sie sehen und gerade in diese Lichtertagen geniessen wollen!



# Millefeuille mit Lachs

## Zutaten (8 Portionen):

Salatdekoration ( z.B. Nüssli, Cherrytomaten, ....)  
200 g Blätterteig  
1 dl Schlagrahm  
150 g Rauchlachs in feinen Würfelchen  
2 Ei frisch geriebener Meerrettich  
wenig frischer Dill  
Cayenne-Pfeffer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
Salatsauce



Den Blätterteig bei 210°C golden ausbacken (ca. 10 Min.). Noch warm mit einem feinen Sägemesser in einen Deckel und einen Boden trennen. In ca. 10 x 5 cm (oder auch dreieckig) grosse Stücke schneiden. Auskühlen lassen.

Rahm schlagen; Lachs, Meerrettich und feingeschnittene Dillspitzen mit einem Spatel vorsichtig unterheben. Abschmecken. Kühlstellen

Die Masse 3-5 cm hoch auf den Teigboden verteilen, den Deckel aufsetzen und mit einem Dillsträusschen dekorieren.

# Fisch mit Zitronengras im Päckli

## Zutaten (4 Portionen):

- 1 Kohlrabi
- 3 Stängel Zitronengras
- 3 dl Kokosmilch
- 1 Scheibe Ingwer, geschält, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel Limonensaft
- 1 Teelöffel Zucker, braun
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle
- 600 g Fischfilets, dickfleischig; z.B. Lachs, Kabeljau usw



Den Kohlrabi schälen und in sehr feine Würfelchen schneiden.

Vom Zitronengras die äusseren harten Schichten entfernen, ebenfalls die oberen vier Fünftel des Stängels. Die äusseren Zitronengrasblätter und den festen Stängel mit Küchengarnt zusammenbinden und mit der Kokosmilch in eine Pfanne geben.

Den Kohlrabi zur Kokosmilch geben und zugedeckt knapp weich garen. Auskühlen lassen.

Den weichen verbliebenen Zitronengraskern fein hacken. Die Ingwerscheiben in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.

Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Scheiben schneiden.

Das ausgekochte Zitronengras aus der Kokosmilch entfernen. Fein gehacktes Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, Limonensaft und Zucker beifügen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zuletzt die Frühlingszwiebeln untermischen.

Den Fisch in 4 gleich grosse Portionen schneiden.

Jeweils ein Viertel des Kokoskohlrabi-Frühlingszwiebel-Gemüses in die Mitte eines Backpapiers geben. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten und leicht salzen. Das Backpapier wie ein Bonbon verschliessen und an den Enden mit Küchenschnur zubinden.

Den Fisch im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte je nach Dicke der Fischfilets 15–20 Minuten backen. Die Pakete direkt auf vorgewärmten Tellern anrichten, sodass alle ihr Paket selber öffnen können.

# Gratiniertes Kalbsfiletmedaillon

## Zutaten (4 Portionen):

4 Scheiben Rohschinken, lang,  
schmal und dünn geschnitten  
4 Kalbsfiletmedaillons, je ca. 2  
1/2 cm dick geschnitten  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
1 dl Doppelrahm  
2 Esslöffel Noilly Prat  
20 g Sbrinz, ersatzweise Parmesan  
0.25 Teelöffel Paprika, edelsüß  
Salz  
1 Bund Schnittlauch



## *Vorbereitung:*

Die Rohschinkenscheiben der Länge nach einmal falten. Jedes Kalbsmedaillon mit 1 Schinkenstreifen umwickeln und den Streifen mit Küchenschnur fest binden. Die Medaillons beidseitig mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen und in eine kleine Gratinform setzen.

In einer kleinen Schüssel Doppelrahm, Noilly Prat, Käse und Paprika mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden.

## *Zubereitung:*

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Kalbsfilet auf der Oberseite mit Salz würzen. Im 220 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 5 Minuten backen.

Nun die Schnittlauchsauce auf den Medaillons verteilen. Alles weitere 10 Minuten überbacken. Dann sofort servieren.

Als Beilage passen dünne Nudeln oder Trockenreis.

Restliche Sauce separat servieren.

# Ehestandskuchen

## Zutaten (4 Portionen):

5 Eigelbe  
150 g Zucker  
½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft  
3 Tropfen Bittermandelaroma  
5 Eiweiss  
1 Prise Salz  
90 g Weissmehl  
90 g geriebene Mandeln  
Puderzucker zum Bestäuben



Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Zucker zu einer luftigen Masse aufschlagen. Zitronenschale und Zitronensaft sowie Bittermandelaroma unterrühren.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden und den Rand einer Spring- oder Herzform mit weicher Butter einfetten. Oder den Boden mit Backpapier belegen und den Rand einfetten.

Das Eiweiss mit der Prise Salz steif schlagen.

Das Mehl mit den Mandeln mischen.

Eischnee und Mehlmischung abwechselungsweise unter die Eigelbmasse heben. Die Biskuitmasse in die vorbereitete Form füllen.

Das Biskuit auf der zweituntersten Rille in den Backofen schieben, bei 180 °C 30 Minuten backen.

Ehestandskuchen sorgfältig aus der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben. Mit Schlagrahm und frischen Beeren servieren.

## *Originaltext:*

Verrühre 10 Eidotter in einer Schüssel Raum, dann schlage das Weisse der Eier zu Schaum; 300 g Zucker musst du dann emsig damit rühren.

Man darf gar wohl das Süsse vom heiligen Ehestand spüren. 120 g von süssen Mandeln, 60 g bittere dazu - drum nennt man's Ehestandskuchen -, die stosse fein dazu.

Zitronensaft und Schale rühr in die Masse ein ganz ohne Säure selten wird wohl der Ehestand sein -

180 g vom feinen Mehl, rühr' ein mit leichter Hand.

Es braucht solide Zutat ein jeder Ehestand.

Zum Schluss das ganze mische dann ein den leichten Schaum.

Zur festen Lebensmasse gehört einwenig Traum.

Und ist er schön gebacken, sor wird der Kuchen munden, gebt acht, es hat das Süsse das Bittere überwunden.