

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“  
Montag, 24. April 2017**



**Menü  
Indian Spring**

**Apéro: Laugen-Knoblauchbrot**



**Spaghetti alla Bottarga**



**Getrübefelte Kalbskoteletts  
Spargelrisotto**



**Flambierte Caramel-Birnen mit Chili**

## Apéro

# Laugen-Knoblauchbrot

### Zutaten

500 gr	Halbweissmehl
1 ½ TL	Salz
½	Würfel Hefe, zerbröckelt
3 ½ dl	Wasser
1 EL	Olivenöl
50 gr	Rucola, <i>grob geschnitten</i>
2 EL	Rosmarin, <i>grob geschnitten</i>
2 EL	Oregano, <i>grob geschnitten</i>
2	Knoblauchzehen, <i>gepresst</i>
4 EL	Olivenöl
1 EL	Wasser
5 gr	Natronpulver
¼ TL	Fleur de Sel



---

### Zubereitung

1 – Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen, Wasser und Öl begeben, zu einem weichen glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 ½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 – Rucola und alle Zutaten bis und mit Öl mischen.

3 – Teig auf wenig Mehl rechteckig (ca 25 x 30 cm) auswallen. Rucolamasse darauf verteilen. Quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, leicht verdrehen, nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nochmals zugedeckt ca. 30 Min aufgehen lassen. Wasser mit Natron verrühren, Stangen damit bestreichen. Fleur de Sel darüberstreuen.

4 – **Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, lauwarm servieren.

Tipp: Schmeckt frisch am besten.

## Spaghetti alla Bottarga



Zubereitungsdauer ca. 15 min. / Für 4 Personen

### »Einmal Sardinien bitte!«

»Dieses Rezept habe ich kürzlich entdeckt und mich damit nun endlich an die Bottarga herangewagt. Der gesalzene Fischrogen der Meeräsche (muggine) oder des Thunfisches (tonno), wird in der Herstellung gepresst und sonnengetrocknet. Die Bottarga gilt heute als eine Delikatesse, wurde aber in früheren Zeiten von den Fischern als zusätzliche Möglichkeit gesehen um ihre Familien zu ernähren. Sie fingen Meeräschen oder Thunfisch, nahmen sie aus, legten den Eiersack beiseite und verkauften den Fisch. Dann salzten und trockneten sie den Rogen, um ihn zu Hause zu essen. Die Bottarga zeichnet sich durch einen kräftigen, salzigen Geschmack aus, der dieses Rezept mit einer leichten Meeresbrise anreichert. Die Zugabe von geräucherter Knoblauch und Peperoncini schafft ein leicht rauchig-süßliches Gegengewicht zur Intensität des Fischrogens und macht dieses sehr einfache Sardische Gericht zu einem Gaumenschmaus«

### Zutaten (4 Portionen) Vorspeise

100 – 120 g Spaghetti di Poschiavo  
50 g Bottarga (fein gerieben oder mit Trüffelschneider dünn geschnitten)  
3 geräucherte Knoblauchzehen, fein gehackt.  
Eine halbe Peperoncini, ohne Samen, sehr fein gehackt.  
Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Spaghetti abgiessen, tropfnass zum warmen Knoblauch- und Peperonciniöl geben. Gründlich mischen. Bottarga über die Nudeln geben, sofort servieren.

# Getrübefelte Kalbskoteletts

## Zutaten (4 Portionen):

4 Kalbskoteletts (je ca. 200 bis 250g)  
1 EL Bratbutter  
1 Schalotte (fein gehackt)  
200 g Champignons (geviertelt)  
1 dl Gemüsebouillon  
1 dl Weisswein  
1/2 Bund glattblättrige Petersilie (grob gehackt)  
100 g Mascarpone  
1 Glas Sommertrüffelscheiben in Öl  
Salz und Pfeffer nach Bedarf



## **Zubereitung**

**Sauce:** Schalotte fein hacken und Champignons in der Bratbutter in grosser Pfanne anbraten. Wein dazugliessen, zur Hälfte einkochen, Bouillon zugliessen, ca. 2 Minuten kochen. Mascarpone zugeben, mischen, würzen. Petersilie zugeben.

**Koteletts:** In einer weiteren Bratpfanne mit 2 EL des Trüffelöls erhitzen und gesalzene Koteletts beidseitig ca. 3 Minuten braten. Trüffelscheiben begeben und fertig braten.

Dazu passt z.B. Spargelrisotto, Polenta

# Spargelrisotto

## Zutaten (4 Personen)

500 g	grüne Spargeln
2	Schalotten
1 EL	Butter
300 g	Risottoreis (z. B. Carnaroli)
2 dl	Weisswein
1 l	Gemüsebouillon, heiss
0.5 Bund	Petersilie
100 g	Crème fraîche
60 g	geriebener Gruyère



## Zubereitung

1. Von den Spargeln unteres Drittel schälen, in Stücke schneiden, Schalotten fein hacken, in der warmen Butter ca. 5 Min. andämpfen. Spargeln herausnehmen, Reis begeben, unter Rühren dünsten bis er glasig ist.

2. Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 15 Min. köcheln.

3. Spargeln wieder begeben, ca. 5 Min. fertig köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Petersilie grob schneiden, mit Crème fraîche und Käse darunterrühren.



## Flammbierte Caramel-Birnen mit Chili

### ZUTATEN

 Für 4 Personen

**3** Orangen

**50 g** Zucker

**2** Birnen gross

Chilipulver ersatzweise

Chiliflocken

**2 Esslöffel** Grand Marnier

**4 Kugeln** Schokoladenglace

ersatzweise Mangosorbet

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**228** kKalorien

**953** kJoule

**51g** Kohlenhydrate

**1g** Eiweiss

**0g** Fett

Erschienen in  
04 | 2010, S. 73

### ZUBEREITUNG

- 1** Von  $\frac{1}{2}$  Orange die Schale fein abreiben. Den Saft aller Orangen auspressen.
- 2** In einer mittleren Pfanne den Zucker zu goldbraunem Caramel schmelzen. Nach und nach den Orangensaft beifügen und solange leise kochen lassen, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Zuletzt die abgeriebene Orangenschale beifügen.
- 3** Die Birnen schälen, halbieren und entkernen. Die Birnenhälften zugedeckt im Orangen-Caramel-Sud weich kochen. Herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen.
- 4** Den Sud sirupartig einkochen lassen. Am Schluss mit etwas Chilipulver oder Chiliflocken abschmecken.
- 5** Vor dem Servieren die Birnen in die Sauce geben und beides wieder erwärmen; dabei wenn nötig die Sauce noch etwas verdünnen. Den Grand Marnier beifügen und sofort entzünden.
- 6** Die flammbierten Birnen noch warm in Dessertschalen anrichten und mit je 1 Kugel Schokoladenglace oder Mangosorbet servieren.