

# Hobbyköche „Freiämter Chuchi Wohlen“ Montag, 12.11. 2018



**Rotzungenfilet  
auf Nudelsalat**



**Kalbsragout mit Gemüse  
und Pastinakenpüree**



**Birne mit Caramelcrème**

# Rotzungenfilet auf Nudelsalat

---

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

## Mise en place

2	St	Tomaten
2	St	Zucchini
2	St	Schalotten
1	St	Knoblauchzehe
4	EL	Weissweinessig
6	EL	Olivenöl
4	EL	Bouillon
6	EL	Vollrahm
		Dijon Senf
		Salz
		Cayenne
		Pfeffer weiss
		Safranfäden
300	g	Nudeln
4	St	Rotzungenfilets
		à ca. 150 g
2	CL	Butter
2	EL	Olivenöl
		Salz
		Pfeffer

## Zubereitung

**Tomaten** häuten, entkernen und feinwürfeln.  
**Zucchini** schälen und fein würfeln. **Schalotte** und **Knoblauch** fein würfeln. Alles mischen.

Aus **Essig**, **Olivenöl**, **Bouillon** und **Rahm** eine Sauce von sämiger Konsistenz rühren, vorsichtig mit **Salz**, einem Hauch **Cayenne**, wenig Weissem **Pfeffer** aus der Mühle, einer Messerspitze **Dijon Senf** und ein paar **Safranfäden** würzen.

**Nudeln** in viel kochendem Salzwasser al dente kochen. Nudeln gut absieben und noch warm unter die Sauce mischen.

**Rotzungenfilet** trockentupfen, schräg in breite Streifen schneiden, mit **Salz** und wenig Weissem **Pfeffer** würzen und in einer beschichteten Bratpfanne in der **mässig heissen Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze** allseitig goldgelb braten.

### Anrichten:

Auf Teller anrichten und mit den feingewürfelten **Tomaten-Zucchini-Mischung** ‚bestreuen‘. Die gebratenen **Filets** auf die **Nudeln** legen.

# Kalbsragout mit Gemüse

---

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

Besonderes:

## **Gewürzmischung**

Von **1 Thymianzweiglein** die Blättchen zupfen und unter **100 g Salz** mischen. Das Salz mit einem gestrichenen Mokkalöffel **Curry** und mit einem gestrichenen Mokkalöffel **Paprika** sowie herzhaft mit **weissem Pfeffer** aus der Mühle würzen. Diese Mischung in eine kleine Dose mit feststitzendem Verschluss füllen

## **Mise en place**

600	g	Kalbfleisch (Nierstück)
2	St	kleine Karotten
2	St	Kleiner Lauch
1	St	Kleiner Sellerie
2	St	Kleine Zwiebeln
2	St	Tomaten
60	g	Frühstücksspeck
2	St	Thymianzweiglein
4	EL	Traubenkernöl Gewürzmischung Mehl
4	CL	Butter
2	CL	Tomatenpurée
2	dl	Weisswein
2	dl	Bouillon
1	St	Lorbeerblatt
2	St	Knoblauchzehen Salz Pfeffer Zitronenschale

## **Zubereitung**

**Fleisch** in Würfel von 4 x 4 cm schneiden. **Karotte, Lauch, Sellerie** und **Zwiebel** zurüsten und in Würfel von 1 x1 cm schneiden.

**Tomate** häuten, entkernen und feinwürfeln.

**Frühstücksspeck** ebenfalls in kleine Würfel schneiden und vom **Thymian** die Blättchen zupfen.

Das **Fleisch** mit der **Gewürzmischung** würzen, durch **Mehl** ziehen, überschüssiges **Mehl** abklopfen und in einem Bratpfopf im **mässig heissen Traubenkernöl bei mittlerer Hitze** Allseitig goldbraun braten. Das **Fleisch** aus dem Bratpfopf stechen und **zugedeckt** auf einem Teller neben dem Herdrand warmhalten.

Überschüssiges **Bratöl** abgiessen. **Butter** in der Bratpfanne aufschäumen lassen, **Gemüse-, Zwiebel-, Tomatenpurée** zufügen und unter **ständigem Wenden** zu einer schönen Farbe rösten. Mit **Weisswein** ablöschen, kurz reduzieren lassen, mit **Bouillon** auffüllen, **Lorbeerblatt** und die gezupften **Thymianzweiglein** zufügen und die **Knoblauchzehe** dazu pressen. Das **Fleisch** zum Gemüse geben und **zugedeckt auf kleinem Feuer** während 30 Minuten köcheln lassen.

Ist dies geschehen, **Lorbeerblatt** und **Thymianzweiglein** entfernen und das Gericht vorsichtig mit **Salz** und weissem **Pfeffer** und ein wenig mit Abgeriebenem von einer **Zitronenschale** aromatisieren.

Die **Speckwürfelchen** in einer trockenen beschichteten Bratpfanne knusprig baten. **Ragout** auf heisse Teller verteilen und zum Schluss mit dem **Speck** und den gezupften **Thymianblättchen** bestreuen.

11. Oktober 2018 Kurt Notter

## Pastinaken-Püree-Rezept

Pastinaken-Püree schmeckt zu jedem Gericht köstlich leicht

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht / [Kalorien](#) p.P.: 323

**Zutaten** Für 4 Personen

500 g Pastinaken  
250 g mehlig kochende Kartoffeln  
250 ml Milch  
50 g Butter  
Salz  
1 Prise Muskatnuss

1. Die Pastinaken und Kartoffeln schälen und schneiden. Ca. 20 Minuten in gesalzenem Wasser garen.
  2. Milch in einem Topf erhitzen und die Butter darin schmelzen.
  3. Pastinaken und Kartoffeln abgiessen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
  4. Während dem Zerdrücken die Milch hinzugiessen.
  5. Alles gut verrühren und gut mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
-

# Birne in Caramelcrème

Welch schöne Kombination von Wohlgeschmack und Wohlgefühl!

---

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Herausfordernd

## Mise en place

4 St aromatische Birnen  
100 g Zucker  
½ St Saft einer ½ Zitrone  
2 dl Wasser  
¼ St Zimtstange

75 g Zucker  
2 dl Milch  
1 dl Vollrahm

3 St Eigelb  
50 g Zucker  
1 TL Maizena  
1 dl geschlagener Rahm

Mandelblättchen  
Puderzucker

## Zubereitung

**Birnen** schälen, Blütenansatz entfernen, den Stiel belassen. **Zucker** und **Wasser** aufkochen, Saft von ½ **Zitrone** zufügen. **Birnen** und **Zimtstange** zufügen in den Sirup legen und bei kleiner Hitze pochieren (Spitze einer Fleischgabel dringt sehr leicht ein). **Birnen** im Sirup auskühlen lassen.

### Crème:

**Zucker** bei mittlerer Hitze so lange caramelisieren bis der **Zucker** eine tiefbraune Farbe angenommen hat und völlig unvermittelterweise Schaumkrönchen die ganze Oberfläche überziehen!!! Dann blitzschnell mit **Milch** und **Rahm** ablöschen und solange köcheln lassen, bis sich der **Zucker** vollständig aufgelöst hat **1).**

**Eigelb** und **Zucker** mit dem Rührgerät zu einer weissen Crème schlagen, **Maizena** unterheben, die heisse Caramelmischung dazugießen, kurz durchmischen und wieder auf dem Herd unter ständigem Rühren ,mit einem Holzlöffel sehr behutsam bei kleiner Hitze zu einer Crème verdicken lassen

Die **Caramelcrème** kurz vor dem Servieren mit geschlagenem **Rahm** verfeinern

**Mandelblättchen** mit **Puderzucker** bestreuen und in einer beschichteten Bratpfanne golden caramelisieren.

16 Oktober 2018 Kurt Notter

## Tipp

- **1)** Dies ist ein Gratwanderung! Es muss sehr genau gearbeitet werden, ansonsten wird die Crème nichts als zuckersüß, und von schönem Wohlgeschmack kann nur geträumt werden!