



500. Chochete vom 14. März 2022

Motto: Spontanes Menü

Bruschetta

Grüner Salat

Roastbeef

mit glasierten Karotten und Bratherdöpfeln

Mangocreme garniert mit geröstetenNüssen

Wein

Weisswein: Lugana, Piccolomini, Conte Ottavio

Rotwein :nero d'avola, terre siciliane, bromeus

En Guete wünscht Euch

Uwe

Bruschetta

Pariserbrot, Olivenöl, Tomaten , Schalotten, Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Einfacher Grüner Salat

Jungsalat oder ähnliches

Aceto Balsamico

Gutes Olivenöl

Ahornsirup

Pfeffer

Evtl. geröstete Haselnüsse



Einfacher grüner Salat ist ein Klassiker und wird oft als Vorspeise oder Beilage serviert!

Man sollte glauben, dass bei der Zubereitung von grünem Salat nichts schiefgehen kann und es eins der einfachsten Dinge ist.

Er ist frisch, knackig, und aromatisch! Das perfekte Salatdressing und die gerösteten Haselnüsse machen ihn zu einem wahren Genuss.

Also ein perfekter grüner Salat zum Grillen, als Vorspeise, oder Beilage!

Dressing

Das Dressing besteht hauptsächlich aus Aceto Balsamico und Olivenöl. Den Aceto Balsamico kannst du aber nach Lust und Laune durch Weissweinessig, Rotweinessig, oder Apfelessig ersetzen.

Damit ein Salatdressing perfekt wird, ist immer das Verhältnis von Öl zu Essig wichtig. Zu sauer oder zu ölig versaut dir wortwörtlich deinen Salat.

Also, immer 2 Teile Öl zu 1 Teil Essig.

Tip von Peter Kuhn: Sollte dieses Dressing nicht emulgieren, kann wenig Senf dazugegeben werden. Das hilft , ein schönes Resultat zu erhalten.

Nach Belieben etwas Pfeffer

Mein Geheimtrick ist noch etwas Ahornsirup beugeben, dies macht das Dressing etwas milder und gibt ihm eine ganz dezente süsse Note. Keine Angst, der Salat wird dadurch nicht süss.

Übrigens kannst du dieses Dressingrezept auch für andere Salate wie zum Beispiel Pasta oder Cousous Salat verwenden.

Salatsorten

Am liebsten verwende ich jungen Salat, der ist sehr fein im Geschmack. Jungsalat ist ein Gemisch von verschiedenen jungen Blattsalaten.

Du kannst aber jede beliebige Salatsorte verwenden. Eine Mischung aus Kopfsalat, Lollo, Eichblattsalat, Endivie, und Rucola passt auch sehr gut.



Roastbeef

ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN

1 kg Roastbeef
3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
5 Knoblauchzehen
1 Tl schwarze Pfeffermischung
50 ml Olivenöl

Kalahari Salz oder anderes grobkörniges Salz
50 g Butterschmalz

Außerdem:
1 Gefrierbeutel

Das Roastbeef von allen Sehnen befreien. 1/3 der dicken Fettschicht entfernen.

Tipp: Ein Teil der Fettschicht soll am Fleisch bleiben, damit die Hitze beim Braten nicht zu stark in das Fleisch eindringt.

Das verbliebene Fett rautenförmig einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden.

Thymian und Rosmarin abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und grob hacken.

Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren

Die Pfeffermischung im Mörser grob zerstoßen.

Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl in einen

Gefrierbeutel geben. Fest verschließen und mindestens 2 Stunden an einem kühlen Ort marinieren.

Tipp: In einem Gefrierbeutel ist das Fleisch rundherum geschützt und man braucht weniger Marinade als in einer Schale.

Dann das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade beiseitestellen.

Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen.

Das Butterschmalz in einer entsprechend großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2-3 Minuten).

Lasst die Pfanne heiss werden, bis das Fett anfängt zu dampfen. Dann bei grosser Hitze rundherum anbraten.

in eine Gratinform legen, mit der Marinade und den Kräutern bedecken.

Das Fleisch

Im auf 100 Grad vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1-1 1/2 Stunden garen (Umluft 80 . Grad).

Die Kerntemperatur sollte 55 Grad sein

Tipp I: Die Temperatur lässt sich sehr einfach mit einem Fleischthermometer kontrollieren.

Tipp II: Zum Servieren das Roastbeef quer zur Faser in Scheiben schneiden und die Schnittflächen mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Sauce Béarnaise

1 dl Weisswein

1 EL Estragonessig oder Kräuternessig

1 Schalotte, halbiert, in Streifen

2 Zweiglein Estragon

4 Pfefferkörner, zerdrückt

2 frische Eigelbe

100 g Butter, kalt, in Stücken

1 TL Estragonblättchen, fein gehackt

Salz, nach Bedarf

Pfeffer, nach Bedarf

- Weisswein mit allen Zutaten bis und mit Pfefferkörnern in einer Pfanne aufkochen, Flüssigkeit auf ca. 1/2 dl einköcheln, in eine dünnwandige Schüssel absieben, abkühlen. Eigelb begeben, mit dem Schwingbesen im heissen Wasserbad (knapp unter Siedepunkt) ca. 3 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Die Butter portionenweise unter Rühren begeben. Rühren, bis die Sauce cremig ist. Schüssel herausnehmen, kurziterrühren. Estragon begeben, Sauce würzen, mit den Tournedos auf den vorgewärmten Tellern anrichten

Glasierter Karotten

- 500 g Bundkarotten, z. B. orange oder bunt
- 25 g Butter
- 0,5 dl Gemüsebouillon
- ½ TL Salz
- 1 Bund Peterli, glatt
- Pfeffer
- Muskatnuss
- ½ TL Zucker

Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Karotten darin andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Gewürze und Zucker dazugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten. Deckel entfernen, Gemüse kochen lassen, bis es gar und der Fond eingekocht ist. Etwas Peterli hacken und unter die glasierten Karotten rühren.

Bratherdöpfel

Zutaten für 2 Pers.

600g Kartoffeln, festkochend

1 Zwiebel

Bratbutter

Salz

Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und kurz in kaltes Wasser legen, damit die Stärke austreten kann. Das ist wichtig, denn nur so werden die Bratkartoffeln nicht matschig, sondern schön knusprig.

Öl in eine Pfanne geben und auf der höchsten Stufe erhitzen, die Kartoffel durch ein Sieb abgießen und in die heiße Pfanne geben, sofort die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Nach etwa fünf Minuten die Kartoffeln das erste Mal wenden und dann immer wieder zwischendurch wenden, ggf. die Hitze reduzieren, jedoch nach jedem Wenden den Deckel wieder auf die Pfanne setzen, damit die Kartoffeln vom Dampf gegart werden können. Etwa 35 Minuten braten.

10 Minuten vor Ende der Garzeit eine gewürfelte Zwiebel auf die Kartoffeln geben, ohne sie mit den Kartoffeln zu vermischen. Die Zwiebeln etwa 5 Minuten in der geschlossenen Pfannen dünsten und dann erst mit den Kartoffeln vermischen. Noch etwa fünf Minuten offen braten.

Die fertigen Bratkartoffeln nach Geschmack salzen und pfeffern.

Mangocreme (4 Pers)

Mango	1
Kokosmilch	200 ml
Zucker, je nach süße der Mango	50 gr.
Limettensaft oder Zitronensaft	1 EL
Stängel <u>Minze</u> , zum Dekorieren - oder was Euch sonst noch einfällt	1
griechischen Joghurt - hatte den mit Honig	2 Becher
und Nüssen	<i>etwas</i>

Zubereitung

1. Die Mango sollte reif und weich sein, dann sind sie am aromatischsten und süssesten, Die Dosenmango geht auch sehr gut und das schälen fällt weg. Bei einer frischen Mango bedarf es je nach dem auch etwas mehr Zucker, den kann man ja nach Wunsch nachzuckern.

2. Also zuerst Mangos schälen und vom Kern wegschneiden oder die Mangos aus der Dose abtropfen lassen. Zucker, Kokosmilch und Limetten/Zitronensaft dazugeben. Mit dem Mixstab oder Handrührgerät vermischen. Dann einfach schichtweise Joghurt und Mangocreme in Schüsseln od. Gläser geben, mit Alufolie abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank.