

Menu für die 277. Chochete am 7. Juni 2024

Apéro
Pan con Tomate

Variantenreicher
Schicht-Salat

Brunnenkressesuppe mit
Nashibirnen, Jokobsmuscheln & Pancetta

Fischfilet mit Banane
Reis und Gemüse

Affogato a strati

Weisswein: Pinot Blanc, Salgesch
Roséwein: Federweiss, Graf von Spiegelberg
Rotwein: Diolinoir, Salgesch

Abendchef: Urs Heuberger

Apéro

Pan con Tomate

Zutaten für 4 Personen

250 g Baguette, in Scheiben
2 Stk Knoblauchzehen, halbiert

2 Stk Tomaten fleischig, fein gerieben
100 g entsteinte schwarze Oliven
0.5 TL geräucherter Paprika
0.25 TL Salz
Pfeffer
100 g Ibérico Schinken, zerzupft

Zubereitung

Baguette-Scheiben im Ofen leicht anrösten. Anschliessend mit Knoblauch einreiben.

Tomaten fein reiben und Oliven in dünne Ringe schneiden. Beides zusammen mischen und würzen. Die Masse zusammen mit dem Schinken auf die Brötchen streichen.

Hinweis: Apéro kann gut vorbereitet werden. Die Masse aber erst kurz vorher auf die Brotscheiben streichen, sonst sind sie nicht mehr knusprig.



Schicht-Salat im Glas zum Mitnehmen oder stürzen

Zutaten für 4 Personen

200 g Emmentaler
150 g Rotkohl
150 g Karotten
150 g Bataviasalat
1 Bd Radieschen
4 EL Sprossen (z.B. Zwiebelsprossen)

Salat-Dressing :

1 TL Senf
3 EL Weissweinessig
4 EL Rapsöl
4 EL Joghurt nature
0.25 Bd Schnittlauch
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Öl, Essig, Joghurt und Senf mit dem Schwingbesen gut verrühren. Schnittlauch fein schneiden und dazugeben. Die Salatsauce mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Die fertige Sauce kann auf die Gläser verteilen.

Den Käse in Würfel schneiden. Rotkohl fein hobeln. Karotten an der Röstirafel reiben. Batavia in Streifen und die Radieschen in Schnitze schneiden. Alle Zutaten in die Gläser schichten. Mit Käse beginnen und den Sprossen abschliessen. Dadurch bleibt der Salat länger knack frisch, wenn man den Salat für unterwegs mitnimmt.

Hinweis: Dieser Salat eignet sich natürlich sehr gut zum Mitnehmen, als Mahlzeit für unterwegs.



Brunnenkressesuppe mit Nashibirnen, Jakobsmuscheln & Pancetta

Zutaten für 4 Personen

50 g Butter
6 Stk Schalotten, fein gehackt
2 Stk Birnen geschält, entkernt und gehackt
1,75 l Gemüsebouillon
2 Bd Brunnenkresse fein gehackt
400 g Vollrahm (Halbrahm ist auch möglich)
Meersalz
Pfeffer

8 Stk Pancetta oder Bacon
8 Stk Jakobsmuscheln
1 EL Butter
2 Stk Nashibirnen

Zubereitung

Schalotten und Birnen in der Pfanne mit der zergangenen Butter geben. 4-5 Minuten andünsten (nicht färben). Gemüsebouillon dazu giessen. 8 Minuten weich köcheln lassen. Kresse darunterziehen (nicht länger als 2' wegen der Farbe).

Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Bamix cremig pürieren. Anschliessend den Rahm darunterziehen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Pancetta auf Backpapier in den auf 190 Grad vorgeheizten Backofen für 10 Minuten schieben und knusprig rösten. Anschliessend bei Seite legen.

Die Haut von den Muscheln entfernen und mit Küchenpapier trocknen. Horizontal halbieren. In der Pfanne mit Butter kurz goldgelb anbraten (ca. 1 Min/Seite) und anschliessend bei Seite stellen.

Die Nashibirnen schälen und vierteln und längs halbieren. Die Birnenteile in der gleichen Pfanne geben und ein paar Minuten goldgelb braten.

Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit Jakobsmuscheln, Birnen und der Pancetta garnieren.



Fischfilet mit Banane

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stk Orangen
- 1 Stk Zwiebel
- 1 Stk Peperoncino
- 2 Stk Chilischoten grün
- 1 Stk Banane
- 4 Stk Dorschfilets oder Seehechtfilets à ca. 160 g
- Salz
- 8 Stk Cherytomaten
- 2 Stk Peperoni grün
- 2 Stk Peperoni gelb
- wenig Pfeffer
- 250 g Venere-Reis (schwarzer Reis)
- Oliveöl / Butter

Zubereitung

Reis:

Reis im Salzwasser ca. 30 Min. knapp weich kochen und abtropfen. Reis zurück in die Pfanne geben und einige Butterkückli darunter ziehen. Danach zudecken und beiseite stellen.

Fisch:

Orangenschale fein abreiben. Den Saft der Orangen auspressen und beiseite stellen. Zwiebeln in feine Schnitze schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Peperoncino und Chilis halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Banane ebenfalls in Scheiben schneiden.

Backofen auf 200°C Unter-/Oberhitze vorheizen.

Fischfilets in eine Auflaufform legen. Mit Salz würzen. Mit Banane, Zwiebeln, Knoblauch, Chilis und Peperoncino belegen. Die Orangenschalen darüberstreuen.

Den Orangensaft dazugießen und am Schluss alles mit einem Backpapier bedecken. Die Auflaufform für ca. 10 Min. in der Ofenmitte garen lassen.

Gemüse:

Peperoni vierteln, entkernen und in der Pfanne mit etwas Oliveöl oder Butter kurz anbraten. Cherry-Tomaten halbieren und begeben, salzen und zugedeckt ca. 4 Min. mitbraten, Basilikumblätter zerpfeifen und in die Pfanne begeben.



Affogato a strati

Zutaten für 4 Personen

300 g Jogurt nature
250 g Ricotta
40 g Puderzucker
120 g Amaretti
200 g Erdbeeren
4 Espressi

Zubereitung

Für die Creme die Zutaten Jogurt, Ricotta und den Puderzucker in einer Schüssel gut verrühren.

Die Amaretti werden zerdrückt. Die Erdbeeren sind in Stücke zu schneiden (vierteln).

Die drei Zutaten sind abwechselungsweise in die Gläser zu füllen. Zuerst die Creme danach die Amaretti und danach die Früchte.

Das Dessert kann soweit vorbereitet und in den Kühlschrank gestellt werden. Der Espresso wird zum Schluss, vor dem Servieren, darüber gegossen.

Hinweis: Es können natürlich fast alle Arten von Früchten dafür verwendet werden.

