

Menu für 282. Chochete vom 7. Februar 2025

Focaccia mit Auberginen

Pastinaken-Rüebli-Suppe

Marinierter Thunfisch mit
Quetschkartoffeln, Oliven und Rucola

Zanderfilet auf
Dill-Curry-Honig-Sauce

Orangen-Mascarpone-Creme

Weisswein: SARAGT, Isola dei Nuraghi, Vermentino 2023
Rotwein: NOTTE ROSSA, Primitivo Rosato, Salento 2023

Abendchef: Urs Heuberger

Focaccia mit Auberginen

Zutaten für 8 Personen

500 g	helles Dinkelmehl
1.5 TL	Salz
1 EL	Zucker
1 Päckli	Trockenhefe
4 dl	Wasser
1 dl	Olivenöl
100 g	Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)

500 g	Auberginen
1 EL	Olivenöl
0.5 TL	Salz
100 g	Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
2 EL	Pinienkernen
3 Zweige	Oregano

Zubereitung

Helles Dinkelmehl, Salz, Zucker und 0.5 Würfel Frischhefe oder 1 Päckli Trockenhefe in eine Schüssel geben, mischen. Wasser, Öl und Gorgonzola beugeben, ca. 5 Min. zu einem glatten, feuchten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufgehen lassen.

Auberginen in 4 mm dicke Scheiben geschnitten auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Mit Öl bestreichen und salzen. Pro Blech je ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad C vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen und auskühlen. Pinienkerne kurz in der Pfanne anrösten.

Teig in die vorbereitete Form geben. Mit geölten Fingern den Teig ausziehen, zugedeckt nochmals ca. 15 Min. aufgehen lassen.

Öl über den Teig träufeln, mit den Fingern "Dellen" eindrücken.

Ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 240 Grad C vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, in der Form etwas abkühlen.

Focaccia aus der Form nehmen, Gorgonzola und Pinienkerne mit den Auberginen darauf verteilen, auf einem Gitter auskühlen. Oregano darüberstreuen.



Pastinaken-Rüebli-Suppe

Zutaten für 4 Personen

400 g	Pastinaken
200 g	Rüebli
1 Stk	Zwiebeln
1 Stk	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 dl	Vermouth trockener weiss (z.B. Noilly Prat)
8 dl	Wasser
1 TL	Salz
2 Stk	Birnen (ca. 200 g)
1 EL	Olivenöl
1 EL	Birnendicksaft oder flüssiger Honig
1 dl	Vollrahm
	Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken, Rüebli, Zwiebel und Knoblauch schälen und alles in gleich grosse Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, Rüebli und Pastinaken ca. 5 Min. andämpfen. Vermouth dazu giessen und vollständig einkochen.

Wasser dazu giessen, salzen, aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Alles im Mixglas pürieren.

Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Birnenschnitze unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. braten. Birnendicksaft oder flüssiger Honig begeben, mischen und Pfanne von der Platte nehmen. Rahm flaumig schlagen, beides auf der heissen Suppe anrichten, würzen.



Marinierter Thunfisch mit Quetschkartoffeln, Oliven und Rucola

Zutaten für 4 Personen

300 g	Thunfisch (Sashimi-Qualität)
250 g	festkochende Kartoffeln
75 g	Rucola / Nüsslisalat
20 g	ligurische Taggiasca-Oliven entsteint
70 ml	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und mit Meersalz und 20 ml Olivenöl marinieren.

Die Kartoffeln kochen und in warmen Zustand schälen. Anschliessend zerdrücken. 60 g Rucola grob schneiden und mit den Oliven und 40 ml Olivenöl unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einen Metallring auf dem Teller anrichten. Als erste Schicht die Kartoffelmasse andrücken und als zweite Schicht den Thunfisch zu einer Blume rollen und darauflegen.

Den restlichen Rucola mit 10 ml Olivenöl und etwas Salz anmachen. Zusammen mit wenig geschnittenen Oliven auf dem Teller verteilen.



Zanderfilet auf Dill-Curry-Honig-Sauce

Zutaten für 4 Personen

12 Stk	Zanderfilets oder Dorschfilet à ca. 40-60 g
160 g	Langkornreis
3.5 dl	Wasser
3 Stk	Karotten rot
3 Stk	Karotten gelb
4 Stk	Peterli Stengel
	Salz
2.5 dl	Vollrahm
0.5 dl	Milch
2 TL	Honig flüssig
2 TL	Dill, getrocknet
1 Bund	Dill zur Dekoration
0.5 TL	Currypulver (Masala Curry)
2 EL	Zitronen- oder Limettensaft
0.5 Stk	Zitrone zur Deko
0.5 Stk	Limetten zur Deko
0.5 Stk	Zwiebeln
0.5 Stk	Knoblauchzehe
1 EL	Gemüsebouillonpulver
1 TL	Pfeffer
1 Prise	Zucker
	Salz
	Saucenbinder hell

Zubereitung

Je 1 Rüebli (rot und gelb) in kleine Würfel schneiden und Peterli fein hacken. Gewaschener Reis in das kochende Salzwasser geben. Das gewürfelte Gemüse zum Reis dazugeben und zudecken. Warten bis die Flüssigkeit gänzlich vom Reis aufgenommen wurde. Total ca. 20 Minuten (je nach Reis). Restl. Rüebli in Scheiben schneiden und im Salzwasser al dente kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Fisch mit etwas Pfeffer und Curry würzen und mit etwas Fett in der Pfanne braten. Den gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen und an die Wärme stellen. Anschliessend die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hinzugeben und beides für etwa 1 - 2 Minuten im verbliebenen Fett anbraten.

Anschliessend den Rahm und die Milch hinzugeben. Sobald die Sauce wieder köchelt, den Honig unterrühren und Dillspitzen, Curry, Bouillonpulver und Zitronensaft hinzugeben. Mit hellem Saucenbinder andicken, falls nötig (bei 3 dl Rahm und Milch hat 0.5 Esslöffel Saucenbinder gereicht). Nach Zugabe einer Prise Zucker noch mit wenig Salz und viel Pfeffer abschmecken.

Die Sauce schliesslich einige Minuten ziehen lassen, währenddessen kann auch der Fisch in die Sauce gelegt werden, um wieder heiss zu werden.



Orangen-Mascarpone-Creme

Zutaten für 4 Personen

2 Stk	Orangen
2 EL	Grenadine-Sirup
1 Stk	Bio-Orange
250 g	Mascarpone
150 g	griechisches Joghurt nature
2 dl	Vollrahm
4 EL	flüssiger Honig

Zubereitung

Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden. Orangenfilets in einer Schüssel mit dem Sirup mischen, ca. 1 Std. ziehen lassen.

Von der Orange die Schale in eine Schüssel reiben. Den ganzen Saft dazu pressen. Mascarpone, Joghurt, Rahm und Honig darunter rühren. Mit den Schwingbesen des Handrührgeräts so lange schlagen, bis die Masse fest wird.

Creme in die Gläser verteilen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren die Orangenfilets mit dem Saft darauf verteilen.

