



glöggli-chuchi 5725 leutwil

club kochender männer

Dieter Lüscher

5. März 2011

Meerrettichsuppe mit gefüllter Kartoffel für 6 Personen

- Kartoffeln:
- 6 Raclettekartoffeln
 - Salz
 - 2 Tranchen Bratspeck
 - 2 EL Magerquark
 - 2 EL Doppelrahm
 - Pfeffer
- Suppe :
- 1 Schalotte
 - 1 Raclettekartoffel, klein, sowie Ausgestochenes von den Kartoffeln
 - 1 EL Butter
 - 6 dl Fleischbouillon
 - 200 g Doppelrahm
 - 50 g Meerrettichwurzel, geschält gewogen
 - 1 Bd Schnittlauch Balsamicoessig, nach Belieben Salz
- 1 Die Kartoffeln schälen. Dann einen kleinen Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecher oder einem scharfen Küchenmesserchen eine «Mulde» aushöhlen. Das Ausgestochene in einem Schüsselchen mit kaltem Wasser aufbewahren.
 - 2 Die ausgehöhlten Kartoffeln in wenig Salzwasser nicht zu weich garen, damit sie nicht zerfallen. Abschütten und zugedeckt beiseitestellen.
 - 3 Während die Kartoffeln garen, den Bratspeck in kleinste Würfelchen schneiden oder hacken. In einer Bratpfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
 - 4 Quark, Doppelrahm und Speck mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Bis zur Verwendung kühl stellen.
 - 5 Für die Suppe die Schalotte schälen und fein hacken. Die Kartoffel schälen und mit dem beiseitegestellten Kartoffelfleisch in kleine Würfelchen schneiden.
 - 6 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin andünsten. Kartoffelwürfelchen und Bouillon beifügen und alles sehr weich kochen. Zuletzt den Doppelrahm beifügen.
 - 7 Während die Suppe kocht, die Meerrettichwurzel schälen und in Klarsichtfolie wickeln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
 - 8 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
 - 9 Die Kartoffeln mit der Quark-Speck-Masse füllen und auf ein Blech setzen. Im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 10 Minuten überbacken.
 - 10 Unmittelbar vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen. Den Meerrettich fein dazureiben. Alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Dann die Suppe nochmals erhitzen und mit Balsamicoessig sowie etwas Salz abschmecken.
 - 11 Die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und je 1 Kartoffel hineinsetzen. Alles mit dem Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Gefüllte Avocado für 4-6 Personen

30 g	Pinienkerne	1	In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe die Pinienkerne golden rösten. Dann grob hacken.
80 g	Doppelrahm-Frischkäse		
2	Avocados, reif	2	Den Doppelrahmfrischkäse in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne untermischen.
1 EL	Zitronensaft		
	Salz, Pfeffer, aus der Mühle		
Zum Anrichten:			
100 g	Cherrytomaten		
2 EL	Weissweinessig		
1 EL	Zitronensaft		
1 TL	Senf		
	Salz, Pfeffer		
4 EL	Olivenöl		
50 g	Kresse		
100 g	Bündnerfleisch		
		3	Die Avocados in der Schale der Länge nach halbieren und den Stein sorgfältig herausnehmen. Mit einem Teelöffel aus jeder Hälfte etwas Fruchtfleisch auslösen, damit die Höhlungen zum Füllen grösser werden. Diese und die Schnittflächen sofort mit Zitronensaft bepinseln. Das ausgelöste Avocadofleisch klein würfeln und mit dem restlichen Zitronensaft mischen. Zum Doppelrahmfrischkäse geben und die Masse mit Salz sowie Pfeffer würzen. In die Höhlungen der Avocadohälften streichen, diese wieder zusammensetzen und bis zum Servieren kühl stellen.
		4	Die Cherrytomaten je nach Grösse vierteln oder sechsteln.
		5	Essig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren. Die Tomaten untermischen.
		6	Die Kresse kurz waschen und auf Küchenpapier oder in der Salatschleuder gut abtropfen lassen. Auf 4 Tellern verteilen.
		7	Die Avocados aus dem Kühlschrank nehmen, die Hälften wieder voneinander lösen, mit einem scharfen Messer der Länge nach in Schnitze schneiden und vorsichtig die Schale ablösen. Auf dem Kressebett anrichten. Alles mit der Tomatenvinaigrette beträufeln. Die Teller mit dem Bündnerfleisch garnieren.

Kartoffeln im Kräuterdampf für 4 Personen

800 g	Kartoffeln, neu	1	Die Kartoffeln gut waschen, jedoch nicht schälen, und kreuzweise einschneiden.
2 Bd	Thymian, gross, frisch, oder andere Kräuter nach Belieben	2	Einige Thymian- und Petersilienzweige beiseite legen. Restliche Kräuter auf dem Boden einer Dampfgarschale verteilen. Die Kartoffeln darauf legen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
1 Bd	Petersilie, gross, glattblättrig		
	Fenchelkraut, nach Belieben	3	Die Kartoffeln zugedeckt über Dampf je nach Grösse 25-30 Minuten weich garen.
	Salz, Pfeffer, aus der Mühle		
50 g	Butter, weich	4	Inzwischen die Blättchen von den beiseite gelegten Thymian- und Petersilienzweigen zupfen und grob hacken. Mit einer Gabel unter die Butter mischen und diese mit Salz sowie Pfeffer würzen.
		5	Wenn die Kartoffeln weich sind, einige Kräuterbutterflocken darüber geben und die Kartoffeln nochmals kurz dämpfen, bis die Butter geschmolzen ist.

Überbackene Kalbssteak für 4 Personen

8 Stk Spargeln, grün
12Stk Cherrytomaten
Salz, Pfeffer,
aus der Mühle
1 Stk Frühlingszwiebel
1 Sk Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

Sauce Hollandaise

1 Stk Schalotte
1.5 dl Weisswein
4 Stk Petersilienzweige
8 Stk Pfefferkörner
120 g Butter
3 Stk Eigelb
Pfeffer, Salz
Zitronensaft,
einige Tropfen
0.5 dl Rahm

zum Überbacken:

4 Stk Kalbssteaks,
• je 130-150 g
Pfeffer, Salz
1 EL Bratbutter

1. Die Enden der Spargeln um 1/3 kürzen und die Stangen im hinteren Teil schälen. In nicht zu viel Salzwasser oder über Dampf knapp weich garen. Abschütten und kurz kalt abschrecken. Dann die Spargeln der Länge nach halbieren.

2. Cherrytomaten halbieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheibchen schneiden.

3. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Frühlingszwiebel sowie Knoblauch unter Rühren 3-4 Minuten dünsten. Cherrytomaten beifügen und nur noch 2 Minuten mitdünsten. Beiseite stellen.

4. Für die Sauce die Schalotte hacken. Mit dem Weisswein, der Petersilie und den grob zerdrückten Pfefferkörnern auf grossem Feuer auf 1/2 dl einkochen lassen. Absieben, dabei die Würzzutaten gut ausdrücken. In einem Pfännchen die Butter schmelzen.

5. In einer Schüssel den Sud mit den Eigelb verrühren und mit dem Schwingbesen über einem heissen Wasserbad zu einer cremigen, leicht gebundenen Masse aufschlagen. Dann die flüssige Butter nach und nach untermischen. Die Hollandaise mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken. Beiseite stellen.

6. Den Rahm steif schlagen. Kühl stellen.

7. Den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

8. Die Kalbssteaks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter je nach Dicke 4-5 Minuten braten. Dann sofort in eine Gratinform legen und mit Spargeln sowie Cherrytomaten belegen. Den geschlagenen Rahm unter die Hollandaise ziehen und diese über die Kalbssteaks verteilen. Sofort im oberen Drittel des 230 Grad heissen Ofens bei Oberhitze nur so lange überbacken, bis sich kleine, braune Flecken bilden.

Birnencreme mit caramelisierten Nüssen für 4 Personen

200 g Birne, gerüstet
2 TL Zitronensaft
3EL flüssiger Honig
4 Pr Muskatnuss oder
1 TL Zimt
2 dl Vollrahm, steif
geschlagen

4 EL Zucker
4 EL Baumnüsse

1 Birnen an der Bircherraffel reiben, sofort mit Zitronensaft, Honig und Muskatnuss oder Zimt mischen. Rahm darunterziehen und in Tassen oder kleine Schalen füllen. Kühl stellen.

2 Zucker in einem Pfännchen braun werden und aufschäumen lassen. Von der Platte ziehen und Baumnüsse daruntermischen. Auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen und grob hacken.

3 Caramelisierte Baumnüsse auf die Birnencreme streuen und servieren.