



glöggli-chuchi 5725 leutwil

club kochender männer

Kurt Gloor, Hansruedi Kaspar

14. März 2004

Gemüse – Reis - Salat für 12 Personen als Vorspeise

250 gr	Langkornreis	Reis nach Anleitung auf der Packung kochen.
1	Knoblauchzehe geh.	Knoblauch, Zwiebeln, Auberginen und Peperoni 10 Minuten in Öl braten. Die Tomaten dazugeben und weitere 5 Minuten garen.
1	Zwiebel gehackt	
250 gr	Auberginen gewürfelt	
1	rote Peperoni geh.	Den gekochten Reis zu der Gemüsemischung geben, mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.
2 EL	Olivenöl	
1	Tomate gehäutet, gewürfelt	Die Champignons längs halbieren, in Öl gut anbraten und mit der Schnittfläche nach unten in die Ringform legen.
	Tabasco	
	Salz, Pfeffer	Den Reissalat in die Form füllen und gut andrücken. Stehen lassen, bis er kalt ist, dann stürzen.
6	Champignons	

Risotto mit Flusskrebse für 4 Personen

Für die Krebse:

	Salz
1 Prise	Kümmel
1	Zwiebel
½	Rüebli
2 Stg.	Stangensellerie
½	Fenchelknolle
2	Tomaten
2EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenpüree
1 TL	Ketchup
0.5 dl	Weisswein
0.4 dl	Cognac
1.2 l	Gemüsebouillon
1	Lorbeerblatt
1 Sch.	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 Str.	Zitronenschale

Die Flusskrebse 3 Minuten in siedendem Salzwasser mit etwas Kümmel glasig durchziehen lassen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Krebschwänze vom Körper trennen, schälen und den Darm entfernen. Die Scheren aus den Schalen brechen und das Krebsfleisch bis zur weiteren Verwendung zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Die Krebschalen gründlich waschen, mit einer Schere grob zerkleinern und auf einem Blech im Ofen 10 bis 15 Minuten rösten.

Zwiebeln und Rüebli schälen. Sellerie und Fenchel putzen und das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten vierteln. Die Krebschalen aus dem Backofen nehmen, in ein Geschirrtuch wickeln und mit einem breiten Messerrücken möglichst fein zerkleinern.

Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Schalen dazugeben, kurz rösten, Tomatenpüree und Ketchup dazugeben und kurz mitschwitzen lassen. Das Gemüse hinzufügen, anschwitzen, mit Weisswein und Cognac ablöschen, Die Flüssigkeit sirupartig reduzieren lassen und mit der Bouillon aufgiessen. Den Krebsfond gut 20 Minuten bei milder Hitze mehr ziehen als köcheln lassen. Nach 10 Minuten Lorbeerblatt, Ingwer, Knoblauch und Zitronenschale hineingeben. Den fertigen Fond durch ein feines Sieb giessen, 1 Liter davon abmessen und warm halten.

Für das Risotto:

1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
300 gr	Risottoreis
1	Knoblauchzehe
1 Sch.	frischer Ingwer
1 Str.	Zitronenschale
	Salz, Cayennepfeffer
20 gr	Butter
50 gr	Parmesan gerieben

Für das Risotto die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem breiten Topf bei milder Hitze im Öl kurz anschwitzen. Den Reis dazugeben und so lange mitschwitzen lassen, bis die Reisskörner glasig sind. Mit etwas Krebsfond aufgiessen. Unter ständigem Rühren immer wieder etwas Flüssigkeit dazugeben und vom Reis aufsaugen lassen, bis die Reiskörner weich sind, aber noch Biss haben. Nach 10 Minuten Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale mit in das Risotto geben. Sobald der Reis fertig ist, die Gewürze wieder entfernen, das Risotto mit Salz und Cayenne würzen, die Butter darin schmelzen lassen und zum Schluss den Parmesan unterrühren. Nochmals abschmecken.

Zum Fertigstellen:

30 gr	Butter
1 TL	Estragon grob geschnitten.

Zum Fertigstellen die Krebschwänze und Scheren in einer Pfanne bei milder Hitze in der Butter erwärmen, leicht salzen, mit Estragon bestreuen und auf dem fertigen Risotto verteilen.

Trockenreis für 4 Personen

280 gr. Reis Reis nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

Pouletbrust - Streifen für 4 Personen

600 gr Pouletbrust Fleisch in Streifen schneiden, im Mehl wenden, in der heissen Butter kurz anbraten, würzen.
Mehl
Gewürze In der heissen Currysauce mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

Currysauce ergibt ca. 5 dl

½ Zwiebel, fein gerieben Zwiebeln und Curry in der warmen Butter andämpfen.
2 EL milder Curry
1 EL Butter Apfel, Sellerie und Kokosraspel begeben, kurz mitdämpfen. Mehl begeben, kurz weiterdämpfen, Bouillon dazugiessen, unter Rühren aufkochen.
1 kleiner Apfel
fein gerieben
2 EL Sellerie fein gerieben Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln, Chutney begeben, pürieren, durch ein Sieb in die Pfanne streichen.
3 EL Kokosraspel
1 EL Mehl
3 dl Gemüsebouillon Rahm begeben, aufkochen, ca. 1 Min. kochen, bis die Sauce sämig ist, würzen.
3 EL Mango-Chutney
1.8 dl Saucenrahm
Salz, Pfeffer

Reisköpfchen mit Waldbeerenkompott für 8 Personen

Reis: Milch, Salz, und Reis in einer Pfanne unter ständigem rühren aufkochen.
1 ¼ L Milch
½ TL Salz Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln, Pfanne von der Platte ziehen.
250 gr Rundkornreis
75 gr Zucker Zucker, abgeriebene Zitronenschale und Saft unter den Reis mischen.
½ Zitrone 8 Förmchen von ca. 1 ½ dl kalt ausspülen, mit dem Reis füllen, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

Waldbeerenkompott:

400 g Waldbeeren Waldbeeren mit dem Zucker mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
4 EL Puderzucker
1 dl Rotwein Wein, Wasser und Maizena in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren, unter Rühren aufkochen, 3 Minuten kochen, über die Beeren giessen, sorgfältig mischen.
1 ½ dl Wasser
1 EL Maizena
½ Zitrone Reisköpfchen mit der Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen, dieses kurz in heisses Wasser tauchen und auf Teller stürzen, Kompott dazugeben und mit feinen Zitronenstreifen garnieren.