



# glöggli-chuchi 5725 leutwil

## club kochender männer

7. Dezember 2019  
Olini Sepp

### Frittata mit Schinken und Frühlingsgemüse als Beilage zum Apéro

1 EL	Öl	Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen.
300 g	Bundrüebli, in ca. 2 mm dicken Scheiben	Gemüse ca. 4 Min. dämpfen, Schinken daruntermischen.
3	Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen	
150 g	Hinterschinken, in Streifen	
6	frische Eier	Eier verklopfen, mit Milch und Käse mischen, würzen, über das Gemüse giessen. Masse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. fest werden lassen.
1 dl	Milch	
80 g	geriebener Gruyère	Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Frittata auf den Teller stürzen, zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 5 Min. fertig backen. Kresse darauf geben.
1 TL	Salz, wenig Pfeffer	
50 g	Kresse	

### Salat mit pochiertem Ei für 4 Personen

4	ganz frische Eier	Einen Topf bis zur Höhe von ca. 4 – 5 cm mit Wasser füllen, Salz und Essig hinzufügen. Das Wasser erhitzen. Das Wasser sollte nicht kochen und kurz vorm Simmern sein.
1 EL	Salz Essig	Bevor du das Ei ins Wasser gibst, solltest du das Kochwasser mit einem Löffel kräftig umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel entsteht. Gib das Ei in die Mitte des Strudels. Der Wasserstrudel hält das Eiweiß zusammen und sorgt dafür, dass es sich schneller um das Eigelb legt.

Salat mit einer feinen Sauce mischen, kreisförmig auf dem Teller verteilen.

Ein pochiertes Ei in die Mitte geben, würzen.

**Eigelb sollte noch flüssig sein**

Nach 2 – 3 Minuten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. Lass es anschließend noch kurz auf einem Küchentuch abtropfen.

### Rindsbäggli in Merlot geschmort für 4-6 Personen

1 kg	Rindsbäggli Olivenöl Salz, Pfeffer	Rindsbäggli von allen Seiten in Olivenöl in einem Bräter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen.
3	Schalotten	Schalotten halbieren, Rüebli und Sellerie in Scheiben schneiden und im Bräter andünsten.
3	Knoblauchzehen geh.	Tomatenpüree und Mehl dazu geben, kurz mitrösten.
2	Nelken	
1	Lorbeerblatt	
½	Zimtstange	Nelken, Lorbeer und Zimtstange dazugeben.
2	Rüebli	
¼	Sellerie	Mit Merlot ablöschen.
2 EL	Tomatenpüree	
1 EL	Mehl	Bouillon, Pelati und Steinpilze dazu geben, aufkochen.
5 dl	Merlot	
400 g	Pelati gehackt	
1 dl	Rinderbouillon	Fleisch wieder dazu geben,
25 g	Steinpilze getrocknet eingeweicht	im Ofen bei 130 C° 120 Minuten garen.

## Polenta mit Salbeibutter für 4 Personen

1 L 250 g	Gemüsebouillon Polenta	Bouillon aufkochen, Polenta dazu geben, nach Angaben auf der Verpackung kochen.
80 g	Parmesan	Mit geriebenem Parmesan abrunden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
50 g 10	Butter Salbeiblätter	Butter erwärmen, Salbeiblätter zerzupfen und darin 5 Min. bei kleiner Hitze sautieren.

## Crema Catalana für 4 Personen

3 dl 2 dl 1 Stk	Milch Vollrahm Zitrone, abgeriebene Schale	Die Milch, Rahm, Zitronenschale und das ausgekratzte Mark der Vanilleschote samt Stängel in einer Pfanne aufkochen.
1 Stk	Vanilleschote	Nehmen Sie dann die Pfanne von der Platte, decken sie zu und lassen die Mischung 15 Minuten ziehen. Entfernen Sie dann die Vanilleschote und die Zitronenschale.
5 Stk 5 EL	Eigelb Zucker1	Rühren Sie Eigelb und Zucker1 in einer Schüssel cremig und rühren dann das Maizena darunter. Giessen Sie den Milchrahm unter Rühren in die Schüssel und giessen die Mischung dann zurück in die Pfanne.
2 EL	Maisstärke	Erhitzen Sie die Creme bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren, kurz bevor die Creme kocht (die Creme darf auf keinen Fall kochen). Sobald die Creme dicklich wird, giessen Sie sie sofort in 4 kleine Förmchen und lassen sie die Creme auskühlen. Stellen Sie sie dann 2 Stunden kühl.
6 EL	Zucker2	Zum Caramellisieren verteilen Sie die 6 Esslöffel Zucker2 auf der Creme und caramellisieren sie 5 Minuten auf der obersten Rille des auf höchster Stufe vorgeheizten Ofens.