



# glöggli-chuchi 5725 leutwil

## club kochender männer

4. Nov. 2023  
Sepp Olini

### Nüsslisalat mit Ei und Speck für 4 Personen

#### Dressing

6 EL Olivenöl  
3 EL Condimento bianco  
2 TL Senf  
3 TL Quittengelee  
3 EL Milch  
Wenig getr. Basilicum  
Kräutersalz, Pfeffer

#### Salat

240 g Nüsslisalat  
1 Rüebli geraffelt  
  
12 Trachen Bratspeck  
1 Granatapfel  
4 Eier, pochiert

#### Dressing

Alle Zutaten mit dem Stabmixer, gut mischen.

#### Salat

Nüsslisalat auf Teller anrichten, Dressing darüber träufeln.  
Rüeblistreifen auf dem Tellerrand garnieren. Granatapfel über den Salat verteilen.  
Den gebratenen Speck auf den Salat geben, das pochierte Ei auf den Speck legen und vor dem Servieren mit einem Messer oben aufschneiden.

### Pochiertes Ei für 1 Ei

1 Ei (frisch)  
1 L Wasser  
3 EL Essig (weiss)

Das Wasser in einem flachen Topf aufkochen und den Essig hinzufügen.  
Das Ei aufschlagen und eine Tasse geben.  
Sobald das Wasser anfängt zu köcheln, die Hitze reduzieren. Mit einem Kochlöffel umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel erzeugt wird und das Ei vorsichtig in das siedende Wasser geben. Durch den Wirbel ummantelt das Eiweiss das Eigelb.  
Anschliessend mit dem Rühren aufhören und das Ei etwa drei Minuten lang gar zeihen lassen. So erhaltet ihr ein pochiertes Ei mit einem flüssigen Eigelb.  
Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, salzen.

### Naanbrot für 6 Personen

250 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz  
30 g Joghurt  
125 g Wasser, lauwarmes  
  
etwas Butter

Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischen und dann den Joghurt und das Wasser unterkneten.  
Den Teig mit einer Folie abdecken und eine Stunde ruhen lassen.

Aus dem Teig 6 Portionen machen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen.  
Dann in einer heißen Pfanne ohne zusätzlichem Fett jede Seite ca. eine Minute backen.

## BRASATO AL BAROLO für 10 Personen

Marinieren		Fleisch in eine grosse Schüssel legen, Gemüse mit dem Pfeffer zum Fleisch geben, Wein darübergiessen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren, dabei einmal wenden.
3 kg	Rindsbraten (Schulter)	
2 ½	Rüebli, in Würfeli	
250 g	Knollensellerie, in Würfeli	
2 ½	Lauch, in Streifen	
2 ½	Zwiebel, grob gehackt	Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen. Marinade absieben, Gemüse und Marinade separat beiseite stellen. Fleisch im heissen Öl im Bratopf ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen. Gemüse im gleichen Topf andämpfen, Tomatenpüree begeben, kurz weiterdämpfen. Lorbeerblatt, Nelke und die Hälfte der Marinade begeben, fast vollständig einkochen. Fleisch und restliche Marinade begeben.
7 ½	Knoblauchzehen, grob gehackt	
2 ½ TL	schwarzer Pfeffer	
2 L	Rotwein (Barolo)	
Anbraten		
2 ½ TL	Salz	
	Öl zum Anbraten	
5 EL	Tomatenpüree	Zugedeckt ca. 2 1/2 Std. in der unteren Hälfte des auf 150 °C voreheizten Ofens, Braten dabei einmal wenden.
2 ½	Lorbeerblatt	
2 ½	Nelke	Herausnehmen, Braten vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen.
1 Stange	Zimt	
Sauce		
	Salz, Pfeffer	Fleisch herausnehmen, Lorbeerblatt, Zimt und Nelke entfernen. Fleisch tranchieren, mit der Sauce servieren.

---

### Zart anbraten mit Natron: Hausmittel-Tipp funktioniert für jede Fleischart

#### Großes Stück Fleisch zart machen

1. Streuen Sie das Natron großflächig auf das Fleisch.
2. Massieren Sie es gut in die Fleischoberfläche ein.
3. Lassen Sie das Fleisch drei bis vier Stunden im Kühlschrank ruhen.
4. Spülen Sie das Natron ab und würzen Sie das Fleisch nach Geschmack.
5. Dann wie gewohnt zubereiten.

#### Kleine Stücke Fleisch zart machen

1. Pro 300 g Fleisch mischen Sie 1 TL Natron mit 100 ml Wasser.
2. Legen Sie das Fleisch etwa 15 Minuten in dieser Lösung ein.
3. Spülen Sie das Fleisch danach ab, würzen Sie es und bereiten Sie es dann wie gewohnt zu.

## Spätzli für 4 Personen

200 g	Mehl	In eine Schüssel geben
1 TL	Salz	beifügen
2	Eier	im Massbecher gut mischen
1 dl	Wasser	Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist, Blasen wirft und in Fetzen von der Kelle reisst. Bei Zimmertemperatur ca. 30 min zugedeckt ruhen lassen.
2 L	Wasser	aufkochen
1 EL	Salz	würzen

Teig portionenweise auf abgespültem Brettchen verteilen  
Mit nassem Teigschaber ins kochende Wasser schaben.  
Kochzeit 3-5 min. Mit einer Schaumkelle gut abtropfen lassen, warmstellen.

Butterflocken

Über die Spätzli verteilen, vor dem Servieren kurz in einer Bratpfanne braten.

## Aprikosen-Crosta für 26 cm Form

400 g	Mehl
150 g	Zucker
1 ½ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
3	Eigelb
1	Ei
200 g	Butter weich
300 g	Aprikosenkonfitüre

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Eigelb und Butter beigeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

⅔ vom Teig auf wenig Mehl auswallen, in das vorbereitete Blech geben, 1 cm Rand hochziehen. Mit einer Gabel dicht einstechen. Konfitüre darauf verteilen. Restlichen Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick auswallen, in Streifen schneiden, verflochten auf die Konfitüre legen, Rand gut andrücken.

45 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

