



menu

capuns

entrecôte

öpfu

stephan vonmoos  
13. oktober 2015

# capuns

Zutaten für 4 Personen

## Zutaten

3 Eier  
3 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat  
1 Prise Pfeffer  
300 g Mehl  
16 ausreichend grosse Mangoldsblätter (Krautstiel)  
½ Zwiebel  
Schnittlauch  
4 Landjäger  
300 g Speck geräuchert  
Bouillon  
Milch  
Reibkäse (Sbrinz)  
Salz  
Öl  
Fleischhölzchen / Zahnstocher



## Trüffelschaum

2dl Rahm  
4 EL Trüffelöl

## Zubereitung

Zuerst die Zubereitung des Spätzleteigs: Die Eier in einer grossen Schüssel verquirlen. Das Salz, eine Prise Muskatnuss, etwas Pfeffer und das Milchwasser dazugeben. Unter ständigem Rühren das Mehl beifügen, bis ein zähflüssiger Spätzle-Teig entsteht. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, was kräftig in die Arme gehen kann.

Die Landjäger und den Speck würfeln. Die Zwiebel fein hacken und den Schnittlauch schneiden. All das unter den Teig ziehen.

Mangoldblätter in kochendem Salzwasser wellen, damit sie geschmeidig werden. Dann auf der Arbeitsunterlage ausbreiten und ein Häufchen von dem Teig drauf geben. Mangold einschlagen (ein Päckchen machen) und mit einem Zahnstocher fixieren. Diese Pakete (Capuns) kurz in einer Bratpfanne anbraten. In der Auflaufform schichten und mit ¾ Liter einer Bouillon-Milch Mischung übergiessen. Der umsichtige Koch hat eventuell noch ein paar Speckwürfel über, die er nun darüber streuen kann. Das ganze mit Reibkäse bestreuen und zugedeckt ca. 20 Minuten im auf 180° vor geheizten Backofen überbacken. Wir empfehlen Ihnen wärmstens, die angewendete Menge Salz und Bouillon erst nach dem Kosten des Specks zu bestimmen. Bei einem würzigen Speck kann leicht alles versalzen sein, während ein fader Speck die ganze Sache sehr langweilig macht. "Capun" ist ein romanisches Wort und heisst nicht mehr und nicht weniger als "Krautwickel". Es ist eine ausgewiesene Spezialität aus dem Engadin.

Quelle: <http://www.info-graubuenden.info/essen-und-genuss/capuns-eine-engadiner-spezialitaet>

## Trüffelschaum

Rahm und Trüffelöl in den Schaumbläserfüllen, schütteln, 1h in den Kühlschrank, Patrone füllen. Auf Löffel spritzen

## hauptspeise – entrecôte und rotweinsauce

Zutaten für 4 Personen

### Zutaten

#### *Fleisch*

600 g Entrecôte  
Salz Pfeffer  
Origano, Thymian  
Salz Pfeffer  
Origano, Thymian  
1 EL Balsamico  
1 EL Olivenöl

#### *Sauce*

1 EL Zucker  
1 EL Tomatenmark  
2 dl Rotwein  
1 ..2 Rinds Boullion Würfel  
1 Priesel Nelkenpulver  
1 Priesel Lorbeerpulver  
1 KL Maisstärke (Maizena)  
Salz, Pfeffer, Tabasco  
Butterflocken



### Zubereitung

**Entrecôte** in wenig Olivenöl anbraten. Auf jeder Seite eine Minute.  
Aus der Pfanne nehmen, würzen mit Salz, Pfeffer, Origano, Thymian.  
In den Vakuumbbeutel geben, Balsamico und Olivenöl dazugeben.  
Fleisch im Beutel leicht einmassieren.  
Beutel vakuumieren.  
Wasserbad, 3l, 60°C (Heisswasser aus dem Hahnen) vorbereiten.  
Fleisch im Vakuumbbeutel 50 Minuten ziehen lassen.

**Sauce:** Zucker karamellisieren, mit 0,5 dl Rotwein ablöschen. Achtung, vor Verbrennungen, kann spritzen. Tomatenmark dazugeben, reduzieren, bis die Sauce dickflüssig wird. Mit wenig Rotwein aufgiessen, Boullion und Gewürze dazugeben, mit Salz Pfeffer Tabasco abschmecken. Bei Bedarf mit Maisstärke binden. Vor dem Servieren, eiskalte Butterstücke dazugeben und mit dem Schwingbesen verrühren bis eine glänzende Emulsion entsteht.

## hauptspeise – gemüse

Zutaten für 4 Personen

### Zutaten

*Rotkraut – easy*

Ev. 1 Apfel, Balsamico

*Feigen im Speckmantel*

4 Feigen

4 Tranchen Speck

Zucker, Pfeffer

4 Butterflocken

*Maroni*

250g Maroni gekocht

100g Zucker

1.5 dl Wasser

Salz, Pfeffer, Tabasco

*Apfel mit Preiselbeeren*

2 Äpfel

2 TL Zucker

1 dl Wasser

½ Zimtstängel

4 KL Preiselbeeren



### Zubereitung

*Rotkraut*

Ich verzichte hier auf ein Rezept und mache hier die easy Variante.

Beutel auf und erwärmen.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Tabasco, ev. einen Apfel rein reiben, ev. Balsamico dazu geben.

*Feigen im Speckmantel*

Feigen waschen, Deckel abschneiden, mit Speck umwickeln.

Mit wenig Zucker, Salz, Pfeffer und Butterflocke auf den abgeschnittenen Teil geben.

Im Ofen bei 180°C für 15 ... 20 Minuten garen.

*Maroni*

Zucker mit 1 EL Wasser in eine Pfanne geben und karamellisieren. Mit dem Wasser ablöschen. Achtung, vor Verbrennungen, kann spritzen. Maroni dazugeben und weich kochen und eindicken. Ev. mit Salz, Pfeffer, Tabasco abschmecken.

*Apfel mit Preiselbeeren*

Äpfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.

1 dl Zuckerwasser mit Zimt zubereiten und Äpfel darin 2 Minuten dünsten. Auf den Teller anrichten und Preiselbeeren auf dem Apfel geben.

# öpflu – thurgauer apfeltorte

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

## Zutaten

Für 1 Springform von 26 cm Ø

Butter und Mehl für die Form

Teig:

125 g Butter oder Margarine, weich

125 g Zucker

2 Eigelb

½ Zitrone, Saft

wenig Milch

200 g Mehl

1 EL Backpulver

2 Eiweiss

4 Äpfel

2 EL Zucker



## Zubereitung

1. Form ausbuttern, mit Mehl bestäuben und kühl stellen.
2. Für den Teig Butter und Zucker cremig rühren. Eigelb und Zitronensaft begeben. Bei Bedarf wenig Milch begeben. Mehl und Backpulver vermischen, auf die Buttermasse sieben. Eiweiss steif schlagen, auf das Mehl geben, vorsichtig unter die Masse ziehen und in die vorbereitete Form füllen.
3. Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Von der Rundung her fein einschneiden, so dass die Frucht noch zusammenhält. Mit der Schnittfläsche nach unten leicht in die Masse drücken, mit Zucker bestreuen.
4. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen auf der zweitunt ersten Rille ca. 25-30 Minuten backen. Etwas auskühlen lassen, aus der Form lösen, ganz auskühlen lassen.

Quelle: [http://www.swissmilk.ch/de/rezepte/BK\\_TS1998\\_067/thurgauer-apfelkuchen.html](http://www.swissmilk.ch/de/rezepte/BK_TS1998_067/thurgauer-apfelkuchen.html)

## öpfu – tarte tatin

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen

### Zutaten

Für ein Backblech von 28–30cm Ø

wenig Butter

150g Zucker

25g Butterflöckli

1kg Äpfel (z. B. Boskop),  
geschält, Kerngehäuse entfernt,  
in Schnitzchen

1 ausgewallter Blätterteig

(ca. 32cm Ø)



### Zubereitung

1. Blechboden einfetten, exakt mit Backpapier belegen. Zucker auf dem vorbereiteten Blechboden verteilen. Zucker ca. 7 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens karamellisieren, bis er hellbraun ist.

2. Herausnehmen, Butter auf dem Karamell verteilen, Äpfel mit den Schnittflächen nach unten und sich leicht überlappend auf den Karamell legen.

**Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen.

3. Blätterteig ausrollen, mit einer Gabel dicht einstechen, locker auf die Äpfel legen. Teigrand zwischen Äpfel und Blechrand drücken.

**Fertig backen:** ca. 15 Min. Herausnehmen, ca. 2 Min. stehen lassen, sofort auf eine Tortenplatte stürzen, warm oder kalt servieren.

**Dazu passt:** Zimtrahm

**Tipp:** Anstelle von Äpfeln reife Birnen verwenden.



## SOUS VIDE TEMPERATUREN

## RIND | KALB

Garen auf Kerntemperatur:	bleu	49°C
	saignant, rare	52°C - 55°C
	à point, medium rare	55°C - 60°C
	medium	60°C - 65°C
	bien cuit, medium-well	65,5°C - 68°C
	well-done	68°C - 71°C

1. Fleisch (bei Kühlschranktemperatur) in einen Zip- oder Vakuumbbeutel geben.
2. Die Luft aus dem Plastikbeutel streichen oder vakuumieren.
3. In konstant gleichmässiges Wasserbad geben.
4. Timer stellen - Zeit aus der Tabelle lesen oder per Sous Vide °Celsius iPhone App
5. Nach Ablauf der Zeit: Fleisch trocknen, salzen & kurz in sehr heissen Pfanne wenden.
6. Anrichten und Geniessen.

		Dicke:	Wasserbad:	Garzeit:
Filet, Entrecote, Steak etc.	Saignant	30 mm, Medaillon	53°C	40 min
	Saignant	40 mm, Medaillon	53°C	55 min
	A Point	30 mm, Medaillon	56°C	50 min
	A Point	40 mm, Medaillon	56°C	1:15 h

Medium Enzymatisch	Siehe Kochposter: 'Sous Vide & Niedergaren'			
Kalbshuft	Medium	Sous Vide, am Stück vakuumiert	55°C	6 h
Rindshals- Braten	Medium	Sous Vide, am Stück vakuumiert	57°C	32 h
Rippen- Short Ribs	Medium	Sous Vide, am Stück vakuumiert	60°C	48 h



meine notizen