

Speisekarte

7. März 2017

Kochabend von Jürg Hufschmid



Salat wie auf dem Land

Feldsalat mit Käse, Roastbeef und kräftigem Landbrot



Pasta Plausch

Asiatische Pasta Kreationen



Fruchtiger Abgang

Mango Quark Dessert



Salat wie auf dem Land

Zutaten: (für 4 Personen)

- 1 Kartoffel, kleine gekochte
- 1 kleine Zwiebel
- 40g Speck, dünne Scheiben
- 1 TL Rindfleischfondpulver
- 100ml heißes Wasser
- 2 EL Branntessig
- 2EL Sonnenblumenöl
- 2EL Schnittlauch
- 1 Packung Feldsalat
- 8 Scheiben Roastbeef
- 2 Packungen Fol Epli Caractère
- 3 Scheiben Landbrot
- 2EL Butter
- 2EL Salz
- 2EL Pfeffer



Zubereitung:

1. Für das Kartoffeldressing Kartoffel schälen und in eine Schüssel reiben. Zwiebel schälen und fein hacken. Speck in kleine Würfel schneiden, knusprig ausbraten, Zwiebel zugeben, kurz mitbraten. Zu den Kartoffeln den Rindsbouillon und Wasser geben und glattrühren. Öl, Salz, Pfeffer, Speck, Zwiebel und Schnittlauch zufügen,iterrühren und abschmecken.
2. Für die Croutons das Landbrot in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In Butter unter ständigem Rühren goldbraun braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Feldsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Mit dem Roastbeef und den Käsescheiben dekorativ anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und den Croutons bestreut servieren.

Pasta Plausch

China Sauce mit Rindfleisch

Sauce:

Zutaten:

- 25g kleine getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, in Streifen
- 250g Broccoli, in Röschen, Stiele in Würfeli
- 1 Teelöffel Öl
- 2 Esslöffel Maizena
- 4dl Fleischbouillon
- 2 Esslöffel dunkle (dark) Sojasauce
- ca. 2cm frischer Ingwer, gehackt
- 2 große grüne Chilis/Peperoncini, entkernt, fein gehackt
- 1 kleine Zimtstange
- 2 Sternanis

Zubereitung:

Zum Voraus die Pilze ca. 20 Min. in warmen Wasser einweichen, gut abtropfen, stiele entfernen

Pilze, Knoblauch, Zwiebeln und Broccoli im Wok oder in einer großen Bratpfanne im heißen Öl ca. 3 Min. rührbraten. Maizena mit der Bouillon und Sojasauce anrühren, dazugiessen, unter Rühren aufkochen. Restliche Zutaten begeben, Sauce ca.5 Min. köcheln.

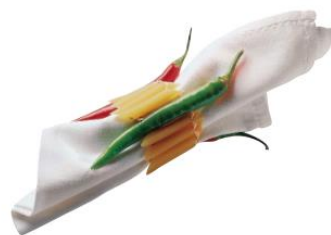
Fleisch:

Zutaten:

- 300g geschnetzeltes
- Rindfleisch
- 1 Esslöffel Hoisin-Sauce
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Sesam

Zubereitung:

Backofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel vorwärmen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, mit Hoisin-Sauce, Sesamöl und Sesam gut mischen, ca. 10 Min. marinieren. Portionenweise in einer Bratpfanne im heißen Öl ca. 2 Min. braten, auf die vorgewärmte Platte geben. Das Fleisch kann bei 60 Grad ca.30 Min. warm gehalten werden. Vor dem Servieren Fleisch mit der heißen Sauce mischen.



Süß – saure Sauce mit Poulet

Sauce:

Zutaten:

- 1 Frühlingszwiebel, mit dem Grün, fein gehackt
- 1 Teelöffel Öl
- 2 Esslöffel Maizena
- 1dl Hühnerbouillon
- 2dl Ananassaft
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Baby-Ananas, geschält, oder 1 kleine Dose Ananas (ca. 220g), abgetropft, in kleinen Stücken
- 1 Teelöffel eingelegte rosa Pfefferkörner, abgetropft
- 4 Stück kandierter Ingwer, in feinen Scheiben
- 1 Teelöffel Sambal Oelek
- 1 Esslöffel dunkle (dark) Sojasauce
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Sesamöl

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln im heißen Öl anbraten. Maizena mit der Bouillon, dem Ananassaft und dem Tomatenpüree anrühren, dazugießen, ca. 2 Min. unter Rühren kochen. Restliche Zutaten beifügen.

Fleisch:

Zutaten:

- 400g Pouletbrüstli, in Streifen
- Öl zum Braten
- 1 Teelöffel Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Backofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel vorwärmen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Portionenweise in einer Bratpfanne im heißen Öl ca. 2 Min. braten, auf die vorgewärmte Platte geben, würzen. Das Fleisch kann bei 60 Grad ca. 30 Min. warm gehalten werden. Vor dem Servieren Fleisch mit der heißen Sauce mischen.



Pikante Erdnusssauce mit Gemüse

Erdnusssauce:

Zutaten:

- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel getrocknete Chilis, zerstoßen
- 1 Teelöffel Öl
- 2dl Gemüsebouillon
- 50g Erdnussbutter
- 1 Teelöffel Hoisin-Sauce
- 1 Teelöffel 5-Gewürze-Pulver

Zubereitung:

Knoblauch und Chilis im heißen Öl leicht rösten. Bouillon dazugiessen, Pfanne von der Platte ziehen, restliche Zutaten darunter rühren.

Gemüse:

Zutaten:

- 600g gemischtes Gemüse (z.B. Stangensellerie, Kürbis, Lauch, Rübli, in feinen Streifen, Sojasprossen)
- 1 Esslöffel Öl
- 2dl Gemüsebouillon
- 4 Esslöffel gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Zubereitung:

Gemüse im Wok oder in einer großen Bratpfanne im heißen Öl ca. 2 Min. rührbraten. Bouillon dazugiessen, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. knapp weich kochen. Die Erdnuss-Sauce begeben, alles gut mischen, aufkochen. Anrichten, Erdnüsse drüberstreuen.

Kokos Pesto

Zutaten:

- 2dl kräftige Gemüsebouillon
- 1 Sternanis
- 1 unbehandelte Zitrone, Schale dünn abgeschält, in feinen Streifen
- 1 grosser roter Chili/Peperoncino, in feinen Ringen, entkernt
- 80g Kokosraspel
- 1 kleiner Bund Basilikum

Zubereitung:

Bouillon mit Sternanis, Zitronenschale und Chili aufkochen, Pfanne beiseite stellen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Kokosraspel mit dem Basilikum im Cutter fein hacken. Sternanis aus der Flüssigkeit nehmen, diese mit der Kokosmasse mischen, nochmals ca. 30 Min. ziehen lassen.



Curry Penne

Zutaten:

- ca. 4 Liter Wasser
- 1 Esslöffel Salz
- ca. 2 Esslöffel Curry
- 3 Würfel Hühnerbouillon
- 600 g Penne



Zubereitung:

Wasser mit Salz, Curry und Bouillon aufkochen. Die Penne begeben, al dente kochen. Wasser abgießen, ca. 1dl Kochwasser zurückbehalten. Penne in einer heißen Schüssel anrichten, mit dem Kochwasser mischen.

Nach Belieben die Hälfte der Penne nur in Salzwasser kochen (nature).



Mango – Quark Dessert

Zutaten: (für 3 Personen)

- 2 große Mangos
- 400g Quark
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 Limone
- 2 EL Honig
- 1 Msp. Safran



Zubereitung:

1. Eine Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Quark, dem Saft der Limone, dem Vanillinzucker, dem Safran und dem Honig mit einem Pürierstab zerkleinern und mischen.

Das ganze mindestens eine Stunde kalt stellen.

2. In der Zwischenzeit die zweite Mango schälen, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden und die Sahne steif schlagen.

3. Die Sahne nach der Ruhezeit unter die Quarkmasse heben und zuletzt die Mango Würfel unterheben.

