

Herbstmenu von Urs Thomann



Randen-Kokosnuss-Suppe

Blattsalat mit Trauben

**Kürbis-Cordon-bleu
Risotto mit Eierschwämmen**

Herbstlicher Fruchtsalat

Guten Appetit

Randen-Kokosnuss-Suppe

Die augenfällige rote Farbe beruht hauptsächlich auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin aus der Gruppe der Betalaine.
In der Vergangenheit wurde die Rande auch als Färberpflanze eingesetzt.

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Randen
- 5 dl Kokosmilch
- Gemüsebouillon
- Salz
- Pfeffer
- Rahm geschlagen für Dekoration
- 1 Hand voll Zwiebelsprossen



Zubereitung:

1. Randen schälen und in Stücke schneiden
2. Mit etwas Wasser warm werden lassen. Wird ungekochte Rande verwendet, etwas köcheln lassen, bis sie weich wird.
3. Kokosmilch dazugeben, mit dem Stabmixer pürieren
4. Mit Bouillon, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken
5. Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit Schlagrahm und Zwiebelsprossen garnieren

Blattsalat mit Trauben

Zutaten für 4 Personen:

Salat

- 1 grosser Eichblattsalat (300 g)
- 150 g helle Weintrauben
- 150 g dunkle Weintrauben
- 1-2 reife Birnen (z.B. Alexander)
- Saft von ½ Zitrone
- 100 g Speckwürfeli
- 60 g Walnüsse

Marinade

- 4 Esslöffel trockener Weisswein
- 2 Esslöffel guter Aceto Balsamico
- 4 Esslöffel Toscana Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

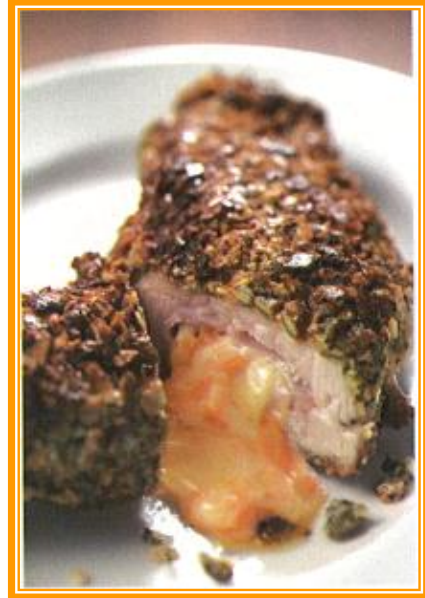
1. Salat waschen, putzen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke teilen. Trauben waschen, abtrocknen und halbieren.
2. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Salat mit Trauben und Birnen vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten.
4. Speckwürfeli ohne Fett knusprig rösten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
5. Bratrückstand mit Wein und Balsamico aufgiessen und einmal aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen, Toscana Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit übergiessen.
6. Den Traubensalat mit Speckwürfeli und Nüssen bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt: dunkles, würziges Brot (z.B. Nussbrot)

Kürbis-Cordon-bleu

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinsplätzli vom Stotzen, je ca. 150 g, vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten, flach geklopft
- ½ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- 100 g Kürbis (z.B. Muscade), grob gerieben
- 100 g Bergkäse (z.B. Schwyzer Bergkäse), grob gerieben
- 4 Tranchen Schinken (ca. 100 g)
- 3 Esslöffel Mehl
- 160 g Kürbiskerne, grob gehackt
- 1 Ei
- Bratbutter zum Braten



Zubereitung:

1. Plätzli aufklappen, beidseitig würzen. Kürbis und Käse in einer Schüssel mischen. Masse längs in die Mitte der Schinkenrollen verteilen, satt einrollen. Je eine Schinkenrolle längs auf ein Plätzli legen, mit Zahnstochern verschliessen.
2. In einen Teller Mehl und in einen Teller Kürbiskerne geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Cordon-bleus im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in den Kernen wenden. Panade gut andrücken.
3. Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Cordon-bleus beidseitig je ca. 8 min. braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

Risotto mit Eierschwämmen

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Eierschwämme
- 150 ml trockenen Weisswein
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- 1 weisse Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 250 g Risottoreis superfino (Arborio)
- 60 g Parmesan gerieben
- 4 EL Rahm
- 1 EL Schnittlauch gehackt
- 1 EL glatte Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer



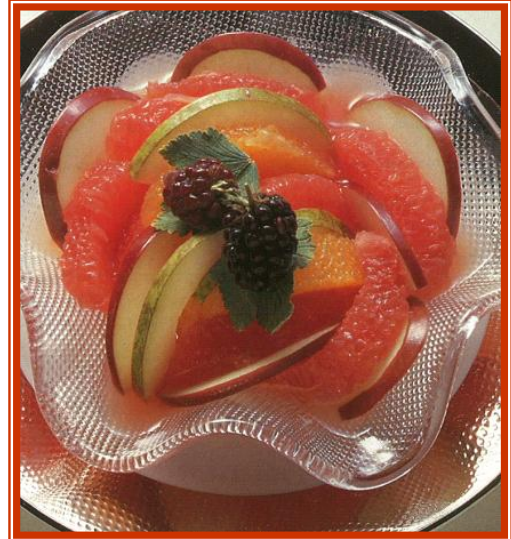
Zubereitung:

1. Eierschwämme sorgfältig putzen, 100 g von den grösseren Pilzen grob zerhacken.
2. Bouillon und Wein kurz aufkochen
3. Öl und die Hälfte der Butter in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, zerhackte Eierschwämme begeben und andünsten.
4. Reis unter Rühren einstreuen und einige Minuten anschwitzen, bis die Körner glasig werden. Mit etwa 1/3 der heissen Bouillon/Wein Mischung ablöschen, unter Rühren einkochen lassen.
5. Nach und nach unter Rühren Flüssigkeit nachgiessen und einkochen lassen bis der Reis die gewünschte Garstufe erreicht hat.
6. Zwischendurch die restlichen Eierschwämme kurz in Butter anbraten und salzen. Zum fertigen Risotto geben und vorsichtig untermischen.
7. Parmesan und Rahm zum Risotto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Risotto ein paar Minuten ruhen lassen, anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Herbstlicher Fruchtsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 600 – 700 g verschiedene Früchte der Saison (z.B. Orangen, rote Grapefruits, Apfel, Birne)
- 1 ½ dl Orangensaft
- 4 EL Zucker
- ¼ Zitrone, dünn abgeschälte Schale
- ½ Vanillestengel, aufgeschnitten
- 2-3 Esslöffel Zitronensaft
- 1-2 EL Orangenlikör (z.B. Grand Marnier oder Cointreau)
- für Garnitur: 3 EL Mandelstifte, 2 EL Zucker



Zubereitung:

1. Für den Sirup Wasser, Zucker, Zitronenschale und Vanillestengel aufkochen und in eine Schüssel geben.
2. Zitronensaft zugeben, Sirup abkühlen lassen, Zitronenschale und Vanillestengel entfernen. Orangenlikör zum Sirup geben.
3. Früchte zerkleinern und sofort zum Sirup geben, sorgfältig vermischen und ca. ½ Stunde zugedeckt kühl stellen.
4. Mandelstifte und 2 EL Zucker in einer Chromstahlpfanne unter Rühren rösten, bis der Zucker caramelisiert, auf Papier abkühlen lassen, kurz vor dem Servieren über den Fruchtsalat streuen