

# **Kochclub Lucullus, Damenessen**

**15. Januar 2022**

## **Apéro:**

**Ofenküchlein mit:**

**-Tomaten- Füllung**

**-Oliven-Füllung**

**Kichererbsen Salat**

## **Vorspeise:**

**Scampi auf Gurke**

## **Vorspeise:**

**Weißwein Suppe**

## **Hauptgang:**

**Kalbsragout mit Zitrone**

**Knöpfli „Maison“**

**Lauwarmer Rieblisalat**

**Dessert: Orangen-Parfait**

**Orangen-Salat**

**Mandel-Orangen-Tuilles**

## Ofenküchlein mit Tomaten- und Olivenfüllung

ERGIBT 24 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

### OFENKÜCHLEIN:

2 dl Wasser  
¼ Teelöffel Salz  
50 g Butter  
125 g Mehl  
3 mittlere Eier  
50 g geriebener Sbrinz AOP

### FÜLLUNG:

200 g Doppelrahm- oder Ziegenfrischkäse  
100 türkischer oder griechischer Joghurt nature  
Salz  
½ Teelöffel Piment d'Espelette oder Chiliflocken  
50 g entsteinte schwarze Oliven  
4 Zweige Basilikum  
6 Soft-Dörrtomaten, evtl. in Öl eingelegte Tomaten  
4 Zweige Oregano  
2 Teelöffel Tomatenpüree oder Tomami

1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.

2 In einer Pfanne Wasser, Salz und Butter aufkochen. Das Mehl im Sturz, d. h. alles auf einmal, unter kräftigem Rühren mit einer Kelle beifügen. Bei mittlerer Hitze so langeiterrühren, bis der Teig glatt ist und sich als Kloss von der Pfanne löst. In eine Schüssel geben. Sofort ein Ei nach dem anderen und zuletzt den Sbrinz unter den Teig arbeiten.

3 Den Teig in einen Spritzsack mit grosser gezackter Tülle füllen und mit genügend Abstand voneinander kleine Häufchen aufs Backpapier spritzen. Man kann den Teig auch mit Hilfe von 2 Teelöffeln als Häufchen abstechen und aufs Blech setzen.

4 Die Ofenküchlein im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12–15 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

5 Für die Füllung den Frischkäse und den Joghurt verrühren und mit Salz und Piment d'Espelette oder Chiliflocken würzen. Die Masse in 2 Portionen teilen.

6 Für die erste Füllung die Oliven und das Basilikum fein hacken. Unter die erste Portion Frischkäse mischen. Bis zum Servieren kühl stellen.

7 Für die zweite Füllung die Soft-Tomaten 10 Minuten in heissem Wasser einweichen. Auf Küchenpapier trocken tupfen und hacken. Den Oregano ebenfalls hacken. Beide Zutaten mit dem Tomatenpüree oder Tomami zur zweiten Portion Frischkäse geben und mischen. Kühl stellen.

8 Vor dem Servieren die Ofenküchlein mit einer Schere aufschneiden. Jeweils die Hälfte der Ofenküchlein mit einer Sorte Frischkäsemasse füllen, am besten mit einem kleinen Löffel oder mit Hilfe des Spritzsacks.

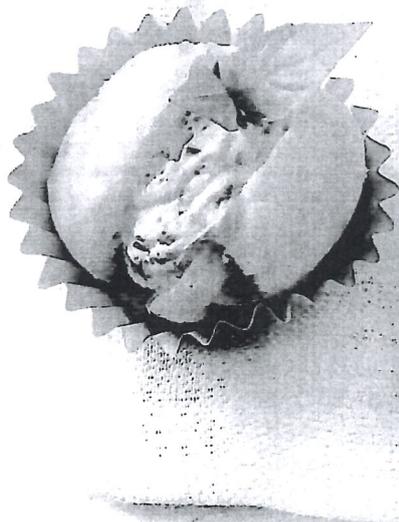
### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Die Ofenküchlein in der rezeptierten Menge reichen für 6–8 Personen als Apérohäppchen oder kleine Vorspeise mit Salat. Sie können nicht in kleinerer Portion zubereitet werden. Verwendet man nur die Hälfte der Küchlein, nur eine Sorte Füllung zubereiten. Restliche ungefüllte Ofenküchlein tiefkühlen.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Die Ofenküchlein können bereits am Vortag gebacken und nach dem Erkalten in einer gut verschlossenen Vorratsdose aufbewahrt werden. Sie eignen sich auch gut zum Tiefkühlen und sind bei Zimmertemperatur in ½ Stunde aufgetaut. Die Füllungen lassen sich ebenfalls am Vortag zubereiten.

Pro Stück 3 g Eiweiss, 7 g Fett,  
5 g Kohlenhydrate; 92 kKalorien oder  
385 kJoule



## Kichererbsensalat mit Orangen, Chorizo und Dörrtomaten

FÜR 8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45–60 Minuten

RUHEZEIT: 8 Stunden oder über Nacht

150 g getrocknete Kichererbsen, 1 Teelöffel Natron  
2 Bio-Orangen, 150 g Chorizo  
100 g Dörrtomaten, in Öl eingelegt  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Honig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Teelöffel gemahlener Koriander  
1 kleine Prise Zimtpulver, 4 Esslöffel Olivenöl

1 In einer Schüssel die Kichererbsen grosszügig mit kaltem Wasser bedecken und 8 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Dann abgessen und in einer Pfanne mit frischem Wasser bedecken. Das Natron beifügen und die Kichererbsen aufkochen, dann zugedeckt 45–60 Minuten leise kochen lassen, bis sie weich sind. Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten, abtropfen und mindestens lauwarm abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Schale von 1 Orange dünn ablösen (ohne das Weisse) und in feine Streifen schneiden. Dann von beiden Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden, die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden, sodass das Orangenfleisch frei liegt. Nun die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten heraus schneiden und würfeln, dabei den austretenden Saft auffangen.

3 Die Chorizo häuten, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten. Auf einen Teller geben.

4 Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken.

5 Für das Dressing in einer Schüssel den Zitronensaft, den aufgefangenen Orangensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Koriander und Zimt verrühren, dann das Öl unterschlagen.

6 Die Kichererbsen, die Orangenschale, die Orangwürfel, die Chorizo, die Dörrtomaten sowie die Petersilie zum Dressing geben und alles gut mischen. Der Salat abschmecken und in kleine Schälchen füllen.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Der Salat kann je nach Gästezahl in halber, 1½-facher oder doppelter Menge zubereitet werden.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Der Salat kann ½ Tag im Voraus zubereitet werden. Nicht kühl stellen, sondern bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 11 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;  
165 kKalorien oder 683 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

bel  
im Braten

er  
atenpüree  
wein (z.B.  
lo)  
sbouillon

en, halbieren,  
zeli, Peperoni  
Stängeli

as flach klopfen,  
chen. Je eine  
ella, je 2 Rüebl-  
ingeli darauf-  
rollen, mit  
eren.  
älén, in Streifen  
ig Öl im  
erden lassen.  
Mehl wenden,  
Mehl  
mittlerer Hitze  
rundum  
ten, herausneh-  
ratfett aufputfen,  
eigeben.  
t dem Tomaten-  
andämpfen.  
en, auf die  
n. Bouillon  
rfkochen, Hitze  
schwögel wieder  
deckt bei kleiner  
d. schmoren.  
kartoffelstock.



**s-Poulet**

o S. 76

reiten: ca. 50 Min.  
1: ca. 35 Min.

etschenkel  
a. 220 g)  
nasssaft

- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer (ca. 20 g)
- 1 Päckli Ananasscheiben (ca. 260 g)
- 400 g gemischte Cherry-Tomaten
- geröstetes Sesamöl zum Braten
- ¾ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Ketchup
- 300 g Parfümreis
- 4½ dl Kokoswasser
- 2 cm Ingwer (ca. 20 g)
- 50 g Macadamia-Nüsse

**1 VON DEN POULET-SCHENKELN** die Haut abziehen, beiseitelegen. Poulet in eine Schüssel geben. Ananassaft darübergiessen, Knoblauch und Ingwer schälen, fein dazureiben, mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 20 Min. marinieren. Ananasscheiben abtropfen, dabei den Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden, Tomaten halbieren.

**2 ÖL** im Bratpfopf heiss werden lassen. Pouletschenkel gut trocken tupfen, Marinade

**WEINTIPP**

Valais AOC  
**Bibacchus Muscat, 2020**

Helles Gelb. Offenes, sortentypisches und aromareiches Muskatbouquet. Im Auftakt frisch, trocken und charaktervoll. Mit lebhafter Säure. Eine langanhaltende, leicht süssliche Aromatik begleitet den langen, sehr fruchtigen Abgang.

CHF 13.95/75 cl  
In grösseren Coop-Verkaufsstellen und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



beiseitestellen. Pouletschenkel portionenweise je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Öl beigegeben.

**3 ANANAS UND TOMATEN** im Topf kurz andämpfen. Sojasauce und Ketchup beigegeben. Beiseitegestellte Marinade und den aufgefängenen Ananassaft dazugies- sen, aufkochen. Hitze reduzieren, Poulet wieder beigegeben, zu- gedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. schmoren. Deckel entfer- nen, ca. 10 Min. fertig schmoren.

**4 REIS** in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen lassen. Kokoswasser mit dem Reis in eine Pfanne geben. Ingwer in Scheiben schneiden, beigegeben, aufkochen. Zugedeckt auf ausgeschalteter Platte oder bei kleinster Hitze (Induktion) ca. 15 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

**5 NÜSSE** in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, heraus- nehmen. Beiseitegestellte Poulethaut in derselben Pfanne ca. 3 Min. knusprig braten, auf Haushaltpapier abtropfen lassen. Nüsse und Knusperhaut auf dem Poulet verteilen, mit dem Kokosreis anrichten.



**Kalbsragout mit Zitrone**

Foto S. 72

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Schmoren: ca. 1½ Std.  
Für einen Bratpfopf

- 2 Zwiebeln
- Bratbutter zum Braten

- 800 g Kalbsvoressen (z. B. Schulter)
- 3 EL Mehl
- ¾ TL Salz
- 2 Zweiglein Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 dl Weisswein
- 4 dl Fleischbouillon
- 600 g Rüebl
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

**1 ZWIEBELN** schälen, in Schnitze schneiden. Bratbutter im Bratpfopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, heraus- nehmen, mit Mehl bestäuben, salzen. Hitze reduzieren, Bratfett aufputfen, evtl. wenig Bratbutter beigegeben.

**2 ZWIEBELN UND ROSMARIN** in den Bratpfopf geben, Knob- lauch dazupressen, andämpfen. Wein dazugiesen, auf die Hälfte einköcheln. Bouillon dazugiesen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fleisch wieder beigegeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Min. schmoren.

**WEINTIPP**

Salquenen AOC  
**Grand Cru Pinot Noir, 2019**

Helles Granatrot. Süsse Fruchtaromatik in der Nase. Waldbeeraromen und etwas Schwarztee am Gaumen. Leichte Tanninstruktur mit fruchtigem Abgang. Ein idealer Essensbegleiter.

CHF 28.-/75 cl  
In grösseren Coop-Verkaufsstellen und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



**3 RÜEBLI** schälen, halbieren, in ca. 2½ Dreiecke schneiden, Voressen mischen. Z ca. 30 Min. fertig sch

**4 VON DER ZITRO** dazureiben, Saft aus- mit der Crème fraîche würzen, nur noch hei lassen.

**DAZU PASSEN:** Nud Knöpfli.



**Caramelo**

Foto S. 75

Vor- und zubereiten:  
Backen: ca. 5  
Für 6 Gläser von j

- 4 dl Vollrahm
- 2 Becher Joghurt na (360 g, stic
- 2 EL Puderzuck
- 200 g Caramelgu (z. B. Karan gebäck, Lo
- 100 g Caramel au salé (Yann Bretagne)
- 6 harte Carar (Werther's) Sahnebonk

**1 OFEN** auf 200 Gra heizen. Rahm mit de und dem Puderzucke Schwingbesen des H geräts so lange schlag Masse flaumig ist.

**2 GUETZLI** grob zer die Hälfte davon in d verteilen. Caramel in Ein-weg-Spritzsack o füllen, Spitze abschn dem Rahm abwechsli in die Gläser verteiler stellen.

**3 CARMELS** mit ge