

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.

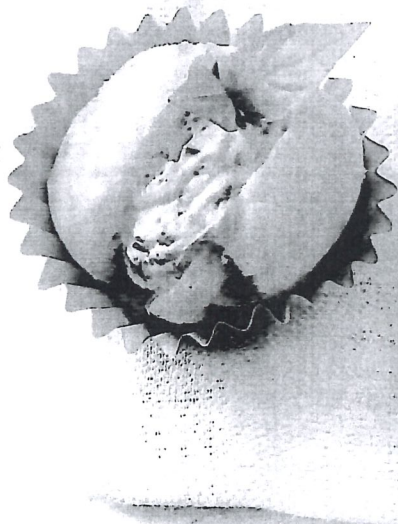
FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

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.
älten, in Streifen
ig Öl im
erden lassen.
Mehl wenden,
Mehl
mittlerer Hitze
rundum
ten, herausneh-
ratfett aufpuffen,
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)
rassaft

- 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 Bratopf heiss werden lassen. Pouletschenkel gut trocken tupfen, Marinade

WEINTIPP

Valais AOC
Bibacchus Muscat, 2020

Helles Gelb. Offenes, sortentypisches und aromatisches Muskatbouquet. Im Auftakt frisch, trocken und charaktvoll. 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



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 aufgefangenen Ananassaft dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Poulet wieder beigegeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. schmoren. Deckel entfernen, 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, herausnehmen. Beiseitegestellte Poulethaut in derselben Pfanne ca. 3 Min. knusprig braten, auf Haushaltspapier 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 Bratopf

- 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 Bratopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, mit Mehl bestäuben, salzen. Hitze reduzieren, Bratfett aufpuffen, evtl. wenig Bratbutter beigegeben.

2 ZWIEBELN UND ROSMARIN in den Bratopf geben, Knoblauch dazupressen, andämpfen. Wein dazugießen, auf die Hälfte einköcheln. Bouillon dazugießen, 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



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

4 VON DER ZITRONE dazureiben, Saft auspressen, mit der Crème fraîche würzen, nur noch heiß lassen.

DAZU PASSEN: Nudeln, Knöpfli.



Caramels

Foto S. 75

Vor- und zubereiten:
Backen: ca. 5 Min.
Für 6 Gläser von je 100 g

- 4 dl Vollrahm
- 2 Becher Joghurt natur (360 g, stichfest)
- 2 EL Puderzucker
- 200 g Caramelguss (z. B. Karantopfbäck, Löffelbiskuit)
- 100 g Caramel aus Salz (Yannick Breton, Bretagne)
- 6 harte Caramels (Werther's Original, Sahnebonbons)

1 OFEN auf 200 Grad heizen. Rahm mit dem Joghurt und dem Puderzucker mit dem Schwingbesen des Handrührgeräts so lange schlagen, bis die Masse flaumig ist.

2 GUETZLI grob zerhacken, die Hälfte davon in die Masse verteilen. Caramel in einen Einweg-Spritzsack füllen, Spitze abschneiden, dem Rahm abwechselnd in die Gläser verteilen, feststellen.

3 CAMELS mit ge...