

Kochclubessen

MARTIN BEYELER

03.11.21

Focaccia alla romana

XXX

Zucchini-Cremsuppe Ligurische Art

XXX

Insalata Caprese mit Burrata

XXX

Pasta mit Pilz-Haselnuss-Sauce

XXX

Überbackene Seezungenfilets

XXX

Limoncello-Tiramisu
mit Cantuccini Toskanischer Art

Focaccia

alla romana

Für 1 Blech (15 Stücke)

- 450 g Hartweizenmehl
- 25 g Hefe
- Salz
- 3 El Rosmarinnadeln
- 550 g rote und weiße Zwiebeln
- 2 El Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 150 g frisch geriebener Parmesan

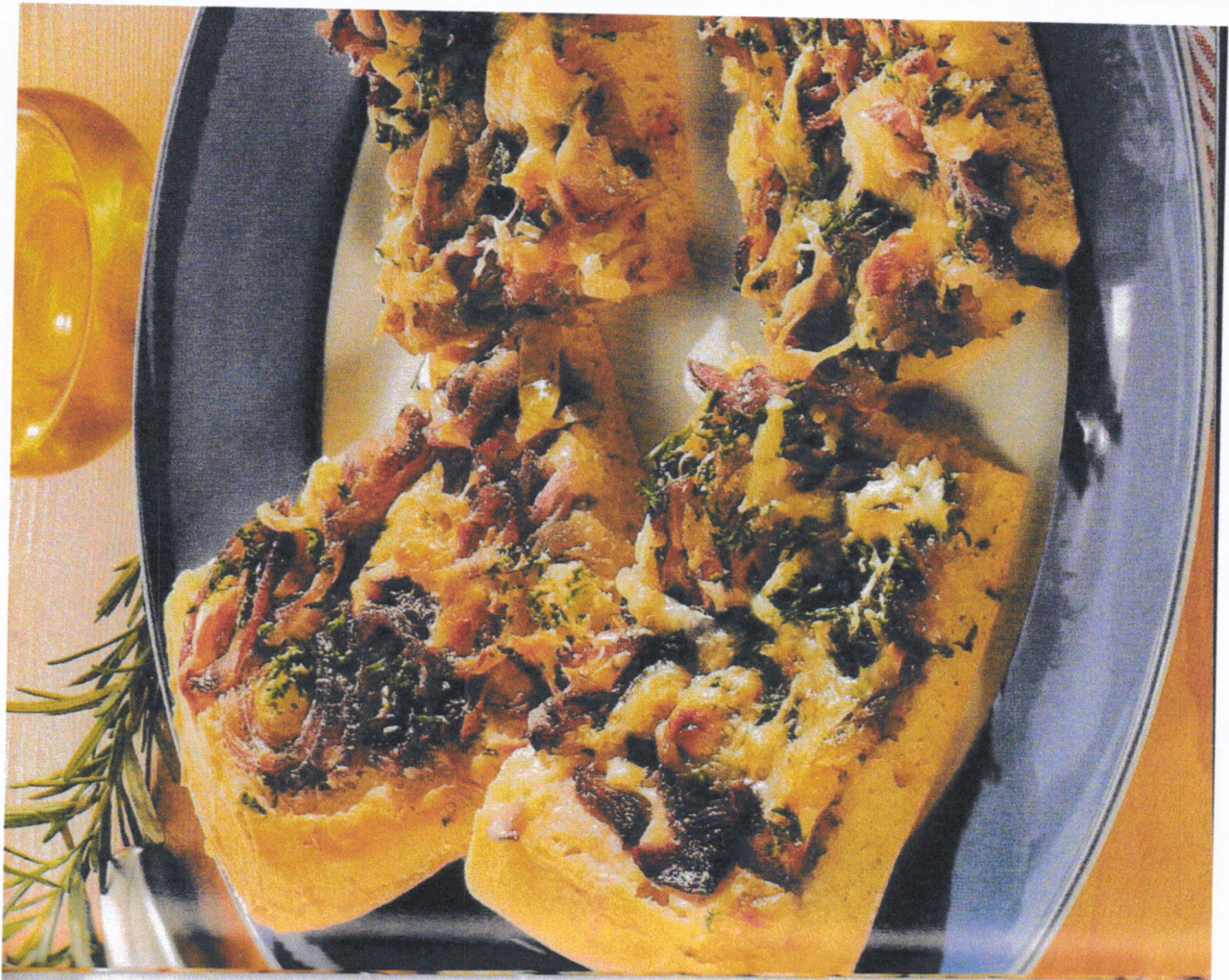
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
(plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)
Pro Stück ca. 178 kcal/748 kJ
7 g E, 6 g F, 24 g KH

1 Aus Mehl, Hefe, 300 ml warmem Wasser, Salz und der Hälfte der Rosmarinnadeln einen Hefeteig nach dem Rezept von Seite 116 herstellen und an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Für den Belag die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Bei geschlossenem Deckel die Masse weitere 7 Minuten schmoren lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte etwa 0,5 cm dick ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Die gedünsteten Zwiebeln auf dem Teig verteilen.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Mit dem restlichen Rosmarin auf den Zwiebeln verteilen und mit Käse bestreuen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Anschließend in Quadrate schneiden und servieren.



Zucchini-Cremesuppe

Ligurischer Art

Für 4 Portionen

- 500 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1/4 Tl Cayennepfeffer
- 50 ml trockener Weißwein
- 150 g Sahne
- 2 El Basilikumblättchen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
(plus Garzeit)
Pro Portion ca. 310 kcal/1302 kJ
8 g E, 22 g F, 19 g KH

- 1 Die Zucchini putzen, waschen und grob zerkleinern, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Zucchini zugeben und alles etwa 3 Minuten unter Rühren dünsten.
- 2 Mit Brühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Abgedeckt etwa 25 Minuten köcheln, dann Wein und Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und die Suppe pürieren.
- 3 Die Basilikumblättchen waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.



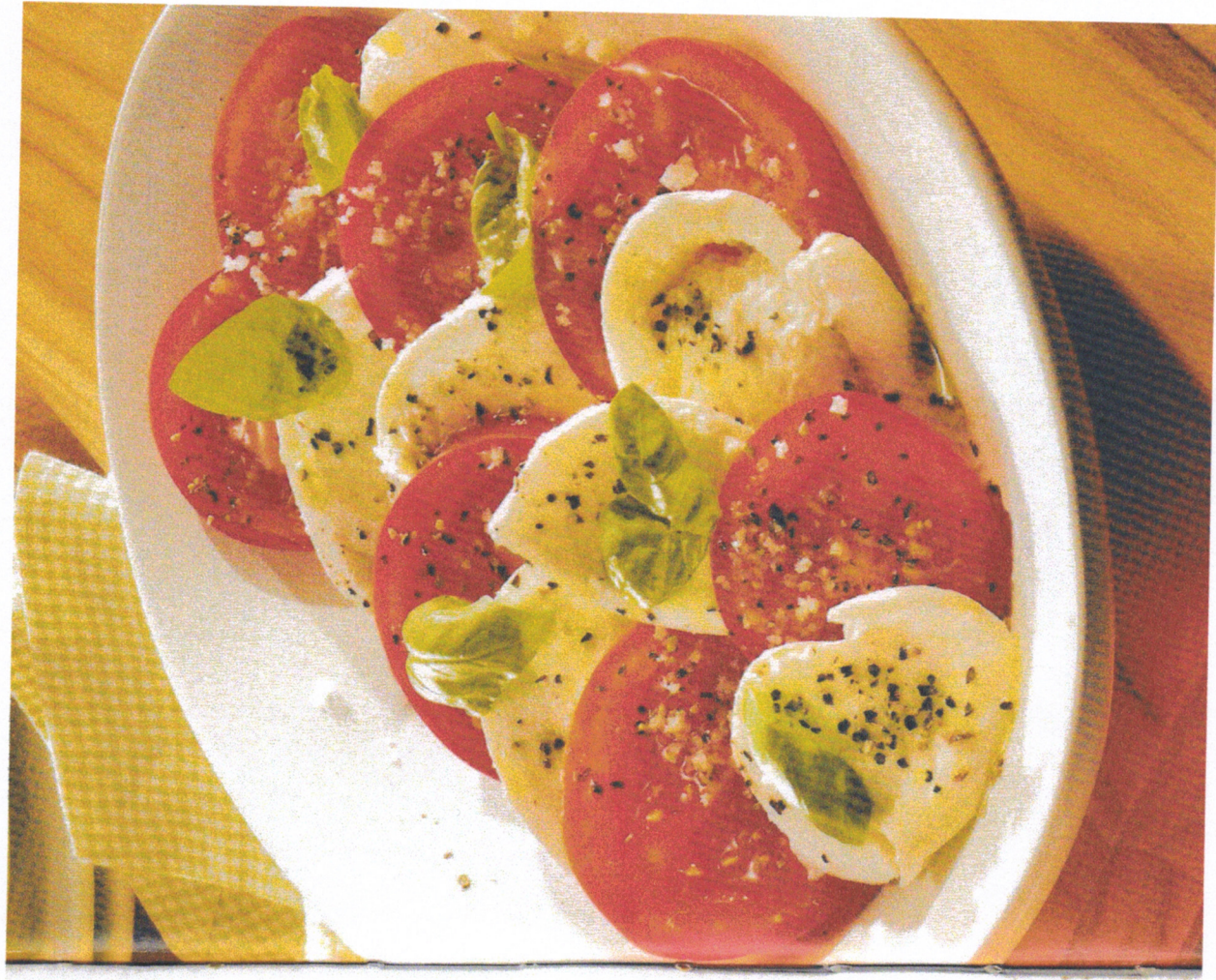
Insalata Caprese mit Büffelmozzarella

Für 4 Portionen

- 4 große Tomaten
- 300 g Büffelmozzarella
- 1 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Pro Portion ca. 370 kcal/1554 kJ
15 g E, 33 g F, 3 g KH

- 1 Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.
- 2 Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Tomaten und Mozzarella abwechselnd auf einer großen Platte anrichten und die Mozzarellascheiben je mit einem Basilikumblatt belegen.
- 3 Den Salat mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Das Olivenöl darüberträufeln.






Pastateig

🕒 25 MIN. + 1 STD. RUHEN LASSEN 🌱 VEGETARISCH 🚫 LAKTOSEFREI


Ergibt 500 g frische Nudeln

300 g Mehl und $\frac{1}{2}$ TL **Salz** in einer Schüssel oder auf der Arbeitsfläche mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. **3 frische Eier** in einem Messbecher verklopfen, mit Wasser auf 2 dl ergänzen, in die Mulde giessen, mit einer Gabel unter das Mehl mischen.




*Klebt der Teig zu stark?
Kneten Sie wenig Mehl darunter!*

Ca. 10 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten, bis er im Innern Bläschen und Streifen aufweist und nicht mehr an den Händen klebt, evtl. wenig Mehl darunterkneten. Kugel formen, unter heiss ausgespülter Schüssel bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ruhen lassen.



Teig halbieren, eine Teighälfte wieder unter die Schüssel legen. Andere Teighälfte auf wenig Mehl ca. 1 mm dick auswallen, dabei Teig immer wieder von der Arbeitsfläche lösen.



Teig von beiden Längsseiten locker zur Mitte umschlagen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mithilfe einer Fleischgabel die Nudeln entfalten, als Nestli zusammenrollen, auf einem Holzbrett etwas antrocknen.

Hinweis: Für den Pastateig braucht es immer 2 dl Flüssigkeit (Eier und etwas Wasser oder siehe farbige Varianten).

PORTION (¼): 316 kcal, F 5 g, Kh 53 g, E 14 g

Pasta mit Pilz-Haselnuss-Sauce

Für 4 Personen

ZUTATEN

100 g Haselnüsse
500 g Pasta (z. B. breite Nudeln)

PILZSAUCE

400 g gemischte Pilze (z. B. Eierschwämme, Steinpilze, Totentrompeten, Champignons; in Scheiben oder je nach Grösse halbiert), Bratbutter oder Olivenöl, 1 Schalotte (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 1 dl Weisswein, ca. 1 dl Gemüsebouillon, 2½ dl Saucenhalbrahm, 1–2 TL Thymianblättchen, 1 EL Haselnussöl, einige Tropfen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 400–500 g Teigwaren (z. B. Pappardelle), Salzwasser, Butter, Thymian zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Haselnüsse auf ein Blech geben, 20–30 Minuten in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens rösten, bis die Häutchen aufspringen. Haselnüsse auf ein Tuch geben, unter Hin- und-her-Bewegen schälen, Nüsse grob hacken.

2. Für die Sauce Pilze in der heissen Bratbutter portionenweise anbraten, herausnehmen. Schalotte und Knoblauch im restlichen Fett andämpfen. Mit Wein ablöschen, Bouillon dazugeben, etwas einkochen. Rahm dazugiessen, sämig einkochen. Pilze begeben, heiss werden lassen, mit Thymian, Haselnussöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit Butter verfeinern und auf vorgewärmte Teller verteilen. Sauce darübergeben, mit Haselnüssen und Thymian bestreuen und heiss servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Kochen/Braten/Rösten:

ca. 20 Minuten



Überbackene Seezungenfilets

Für 4 Portionen

8 Seezungenfilets ohne Haut
Salz
Pfeffer

1 Knoblauchzehe

8 Ei Paniermehl

4 Ei frisch gehackte glatte
Petersilie

4 Ei frisch gehackter Dill

6 Ei geriebener Pecorino

6 Ei Olivenöl

1 Den Backofen auf 240 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein geöltes Backblech legen.

2 Knoblauch schälen und hacken. Mit Paniermehl, Kräutern und Pecorino mischen und auf die Fischfilets geben. Das Olivenöl darüberträufeln.

3 Die Seezungenfilets im Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
(plus Backzeit)

Pro Portion ca. 705 kcal/2961 kJ
66 g E, 31 g F, 41 g KH





Cantuccini Toskanischer Art

Für 50 Stück
 2 Eier
 90 g Zucker
 Saft und abgeriebene Schale
 von 1/2 unbehandelten
 Orange
 225 g Weizenmehl
 1/2 Tl Backpulver
 125 g ganze Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 (plus Backzeit)
 Pro Stück ca. 41 kcal/173 kJ
 1 g E; 2 g F; 5 g KH

- 1 Den Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Die Eier und den Zucker in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Orangensaft und -schale zugeben und unterrühren.
- 2 Das Mehl mit dem Backpulver in die Eicreme sieben und kurz untermischen, dann den Teig mit den Händen weiter kneten, bis er schön locker ist.
- 3 Die Mandeln in heißes Wasser tauchen und dann die Schale abziehen. Die Mandeln unter den Teig mischen. Den Teig zu 3 Rollen formen (etwa 4 cm Ø) und auf ein gefettetes Backblech legen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen.
- 4 Die Teigrollen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Cantuccini wieder auf das Blech legen und weitere 10 Minuten im Ofen knusprig backen.

Limoncello-Tiramisu



Einfach Backen / Maria Panzer

ZUTATEN (FÜR 12 PORTIONEN)

250 g	Löffelbiskuits
100 ml	Zitronenlikör
250 g	Mascarpone
200 g	Schmand
3 EL	Naturjoghurt
1 TL	Vanilleextrakt
	Saft von einer Zitrone
50 g	Puderzucker gesiebt
	Etwas Zitronenabrieb zum Dekorieren

Abkühlen:	3 Stdn.
Dauer:	35 Min.
Niveau:	Einfach

1. SCHRITT

250 g Löffelbiskuits, 100 ml Zitronenlikör, 250 g Mascarpone, 200 g Schmand, 3 EL Naturjoghurt, 1 TL Vanilleextrakt, Saft von einer Zitrone, 50 g Puderzucker gesiebt

Den Boden einer **Auflaufform (20 cm x 25 cm)** mit Löffelbiskuit auslegen und mit der Hälfte des Zitronenlikörs beträufeln. Mascarpone mit Schmand und Joghurt verrühren, die restlichen Zutaten hinzufügen und cremig rühren.

2. SCHRITT

Etwas Zitronenabrieb, Etwas Zitronenlikör

Die Hälfte der Masse auf dem Löffelbiskuits verteilen, eine weitere Lage Löffelbiskuits auf der Creme verteilen und erneut mit dem Zitronenlikör beträufeln. Die restliche Mascarponecreme rustikal darauf verteilen und mit Zitronenzesten und etwas Zitronenlikör dekorieren. Das Tiramisu vor dem servieren für 3 Stunden kühl stellen.