

Säntis-Chuchi Heiden

**Chochete vom 2. November 2017
Schulküche Gerbe**

Abendchef: Fredi Alder

Menu

Randensuppe mit Meerrettichschaum

***Herbstsalat an Pinienhonig-Dressing
mit Wildlachs***

***Schweinsfiletbraten im grünen Mantel
Kürbisrisotto***

Zitronensoufflé mit Beerencoulis

Weisswein, Rotwein, Mineralwasser

Randensuppe mit Meerrettichschaum

(*Zutaten für 4 Personen*)

Zutaten

50 g	mehlig kochende Kartoffeln
250 g	gedämpfte Randen
1 EL	Olivenöl
ca. 10 g	Meerrettich
5 dl	Bouillon
3 dl	Vollrahm
1 Msp	gemahlener Ingwer
	Salz, Pfeffer
10 g	Sprossen, z.B. Randen oder Zwiebelsprossen

- Kartoffeln vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- Randen schälen und in Stücke schneiden
- Kartoffel im Oel dünsten, Randen dazugeben.
- Knapp die Hälfte des Meerrettich fein dazureiben. Kurz mitdünsten
- Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
- Die Hälfte des Rahms dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren
- Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken

- Restlicher Rahm steif schlagen und restlichen Meerrettich fein dazureiben, leicht salzen
- mit Meerrettich und wenig Salz abschmecken.
- Suppe anrichten und mit Meerrettichschaum und den Sprossen sofort servieren

Herbstsalat an Pinienhonig-Dressing

mit Wildlachs
(Zutaten für 6 Personen)

Zutaten

- 2 geräucherte Wildlachs-Rückenfilet à ca. je 120 g
- 2 EL Pinienhonig
- 2TL Blütenpfeffer
- 50 g rohe Randen
- 1 rotschaliger Apfel
- 3 EL milder Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Fleur de sel, Blütenpfeffer
- 120 g Nüsslisalat
- ½ Bund Kerbel

Lachsfilet rundum mit der Hälfte des Honigs bestreichen.
Pro Filet 1 TL Pfeffer auf einen Teller mahlen, Filets darin wenden
Beiseite stellen

- Randen in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden
- Apfel ungeschält halbieren, Kerngehäuse entfernen.
- Apfel in feine Scheiben schneiden
- Restlicher Honig, Essig und Oel zu einer Sauce rühren.
- mit Fleur de sel und Blütenpfeffer würzen.
- Nüsslisalat mit der Hälfte der Sauce mischen und auf Teller anrichten
- Randen und Apfel darauf verteilen und mit restlicher Sauce beträufeln
- Lachs in 5 mm dicke Tranchen schneiden auf dem Salat anrichten
- Kerbel über den Salat zupfen
- Sofort servieren

Schweinsfiletbraten im grünen Mantel

Kürbis-Risotto

(Zutaten für 5-6 Personen)

Zutaten

- 3 Bd. Peterli
 - 1 Bd. Schnittlauch
 - 50 ml Vollrahm
 - 40 g Paniermehl
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Prise Cayennepfeffer
 - 500 g Kalbsbrät
 - 1 Stk. ca. 500 g schweres Schweinsfilet
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Paprikapulver
 - 1 EL Bratbutter
 - 1 TL scharfer Senf
 - 1 Stk. Schweinsnetz
-
- Peterli und Schnittlauch fein schneiden, mit Rahm und Paniermehl zu einer Paste mischen und pikant mit Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen. Unter die Brätmasse arbeiten.
 - Backofen auf 200 Grad vorheizen.
 - Schweinsfilet mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, rundum 3 Min. anbraten
 - aus der Pfanne nehmen, mit Senf einstreichen , auskühlen lassen
 - das Schweinsnetz ca. 10 Min. in kaltes Wasser einlegen, gut abtropfen lassen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Ca. 5x so breit und etwas länger als das Filet zurechtschneiden.
 - Gut ein Drittel der Brätmasse in der Länge des Filet in die Mitte des Netzes geben, Filet daraufsetzen und mit der restlichen Brätmasse umhüllen. Das Schweinsnetz darüberschlagen und zu einem Paket verschliessen.
 - Filetbraten auf ein Backblech legen und auf der untersten Rille des 200 Grad vorgeheizten Ofens einschieben.
 - Hitze sofort auf 80 Grad reduzieren, Ofen aber nicht öffnen.
 - Das Filet bei langsam absinkender Temperatur 1 ¾ Std. garen.
 - Zuletzt Grill auf 250 Grad schalten und 5-8 Min. Farbe annehmen lassen. In Scheiben schneiden und servieren.

Kürbis – Risotto (für 4 Personen)

30 g Butter
800 g Kürbis geschält in Würfel geschnitten
2-3 dl Weisswein
1 Bd. Peterli, gehackt, Salz, Pfeffer, wenig Paprika

20 g Butter
1 Stk. gehackte Zwiebel
250 g Risottoreis
1 Glas Weisswein
6-8 dl Hühnerbouillon
120 g Sbrinz gerieben
2-3 EL Sauerrahm

- Kürbiswürfel in der Butter glasig braten, mit Weisswein ablöschen, Peterli und Gewürze zufügen, bei mittlerer Hitze knapp gardünsten und beiseite stellen.
 - In separater Pfanne Risotto kochen.
 - 5 Min. vor Ende der Kochzeit Käse und Sauerrahm daruntermischen und das Kürbisgemüse unterheben.
 - Alles gut erhitzen und sofort servieren.
- Das Kürbisgemüse kann auch zusätzlich mit 2 TL Curry pikant gewürzt werden.

Zitronensoufflé mit Beerencoulis

(Rezept für 4 Souffléförmchen à 2,5-3 dl)

Beerencoulis

300 g	Beeren (Brombeeren, Himbeeren etc.)
3- 4 EL	Zucker
1 EL	Zitronensaft
1	säuerlicher Apfel

- Beeren mit Zucker und Zitronensaft mischen.
- Apfel samt Schale dazureiben
- Alles bei kleiner Hitze aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Auskühlen
- Nach Belieben pürieren und durch ein Sieb passieren.

Zitronensoufflé

Butter und Zucker für die Form

5	Eier
1-2	Zitronen, Schale und Saft
3 EL	Butter
3 EL	Mehl
1,5 dl	Milch
50 g	Zucker
1 TL	Vanillearoma
1 Prise	Salz
1 Msp	Backpulver

Pudertzucker zum Bestäuben

- Boden der Förmchen buttern und mit Zucker bestreuen
- Backpapierstreifen um die Förmchen legen und mit Küchenschnur binden. Papier sollte 2-3 cm über Förmchenrand ragen.
- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Eier sauber in 4 Eigelb und 5 Eiweiss trennen. Eiweiss kühl stellen.
- 1 EL Zitronenschale fein abreiben
- 0,5 dl Saft auspressen.
- Butter schmelzen, Mehl beifügen. Bei kleiner Hitze andünsten
- Milch unter Rühren dazugiessen
- Zitronensaft und 40 g Zucker zugeben, kurz weiterkochen.
- von der Herdplatte ziehen.

- Zitronenschale, Vanillaroma und ein Eigelb nach dem anderen beifügen
- Auf die Herdplatte zurückstellen. 1 Min. unter Rühren erhitzen.
Auskühlen lassen.

- Eiweiss mit Salz und Backpulver steif schlagen.
- Restlichen Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen bis die Masse glänzt.
- Sorgfältig unter die Zitronenmasse heben.
- In die Förmchen verteilen

- Förmchen in den unteren Teil des Ofens einschieben
- Temperatur auf 190 Grad zurückschalten.
- 20 – 30 Min. backen, herausnehmen, Backpapier entfernen
- Soufflés mit Puderzucker bestäuben.
- Sofort mit Beerencoulis servieren.