

9. Kochkurs Männer Bellevue

Menu-Vorschlag für Dienstag, 14.02.2012

- **Grüne Selleriecremesuppe mit Pfefferkäse-Baguette**
- **Caesar's Salad**
- **Entrecôte mit Szechuanpfeffer auf Zitronenspinat**
- **Hot-Chocolate-Glace mit flambierter Mango**

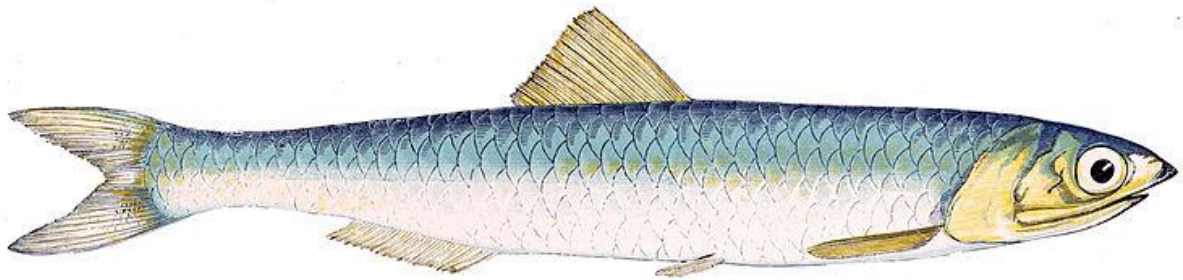
Grüne Selleriecremesuppe mit Pfefferkäse-Baguette (für 4 Personen)

200 g gerüstet und gewogener Knollensellerie
1 kleine Karotte
1 Schalotte
1 TL Butter
1.5 TLMehl
6 dl Gemüsebouillon
4 Scheiben Baguette
125 g Pfefferkäse
80 g Kresse
0.5 dl Halbrahm
Kräutersalz

Sellerie und Karotte in Würfel schneiden. Schalotte hacken. Alles in Butter bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Mehl bestäuben. Kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Gemüse weich kochen. Mit der Bouillon pürieren.

Etwa 2/3 Pfefferkäse für die Suppe beiseite stellen. Zum Servieren Baguettescheiben dick mit restlichem Pfefferkäse bestreichen. Mit etwas Kresse bestreuen. Wenig Kresse für die Garnitur beiseite stellen. Suppe mit Rahm nochmals aufkochen. Pfefferkäse und restliche Kresse begeben. Suppe nochmals pürieren und mit Kräutersalz abschmecken. In Suppenschalen anrichten, mit Kresse garnieren. Brötchen dazuservieren.





Caesar's Salad (für 4 Personen)

- 4 Sardellenfilets
- 2 Eigelb
- 2 Knoblauchzehe
- 2 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Weissweinessig
- 1 dl Olivenöl
- 8 Tranchen Bratspeck
- 2 Scheiben Toastbrot
- 240 g Lattich
- 40 g Parmesan am Stück
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce Sardellenfilets, Eigelb, Knoblauchzehe, Senf und Zitronensaft mit dem Stabmixer fein pürieren. Essig begeben, Olivenöl im Faden dazugießen und weitermixen bis eine leicht dickflüssige Sauce entsteht. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten, herausnehmen, auf einem Haushaltspapier abtropfen. Toastbrotrinde wegschneiden, Brot in Würfel schneiden und in derselben Pfanne goldbraun braten. Mit Salz würzen und beiseite stellen. Lattich in breite Streifen schneiden.



Entrecôte mit Szechuanpfeffer auf Zitronenspinat (für 2 Personen)

500 g Spinat, frisch
300 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Zweig Rosmarin, klein
1 Esslöffel Szechuanpfeffer
1 Teelöffel Meersalz, grob
1 Entrecôte, double, 250-300 g schwer, ohne Fettdeckel
4 Esslöffel Olivenöl
0.5 dl Portwein, rot
3 Esslöffel Olivenöl, zum Braten
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Den Spinat gründlich waschen. Ins kochende Wasser geben, dieses wiederum zum Kochen bringen, dann den Spinat noch 1 Minute garen lassen. Sofort in ein Sieb abschütten und gründlich mit kaltem Wasser abschrecken. Den Spinat mithilfe einer Kelle sehr gut ausdrücken.

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel im kaltem Wasser aufbewahren. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Eine eher kleine Bratpfanne leer erhitzen. Szechuanpfeffer und Meersalz hineingeben und rösten, bis der Pfeffer duftet. In einen Mörser geben oder auf dem Schneidebrett mit dem Boden einer kleinen Pfanne fein zerstampfen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen, 1 kleine Gratinform und 2 Teller mitwärmen.

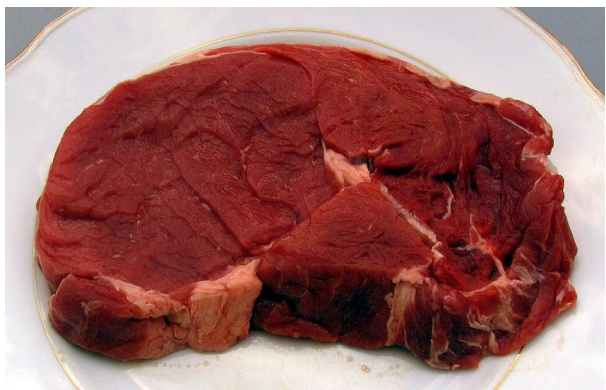
Das Entrecôte rundum mit der Szechuanpfeffermischung einreiben. In der eher kleinen Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl kräftig erhitzen. Das Entrecôte darin je nach Dicke und gewünschter Garstufe (blutig oder rosa) rundum 4–6 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Gratinform geben und im 80 Grad heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.

Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen, einen Moment kräftig kochen lassen, dann durch ein Siebchen über das Entrecôte träufeln.

Die Kartoffelwürfel abschütten und gut trocknen. In einer beschichteten Bratpfanne 2–3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben, mit dem Rosmarin sowie etwas Salz bestreuen und unter gelegentlichem Wenden 15–18 Minuten weich und goldbraun braten.

Gegen Ende der Garzeit der Kartoffeln für den Spinat in einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Spinat hineingeben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Den Zitronensaft beifügen, den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden noch 2–3 Minuten fertig dünsten.

Das Entrecôte quer in Tranchen schneiden. Den Spinat auf den Tellern anrichten, das Entrecôte darauf geben und mit dem Jus in der Form beträufeln. Die Bratkartoffeln darum herum verteilen. Sofort servieren.





Hot-Chocolate-Glace mit flambierter Mango (für 4 Personen)

- 2 Thai-Mangos
- 2 EL Zucker
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1.5 dl Cresta Rum, zum Flambieren
- 4 Kugeln Schokoladenglace, z. B. Hot Chocolate
- 1 EL Kakaopulver, zum Garnieren

Mangos schälen. Fruchtfleisch in ca. 5 mm dicken Scheiben vom Kern schneiden. Zucker mit Cayennepfeffer mischen.

Kurz vor dem Servieren Mangoscheiben im Zucker wenden. In einer unbeschichteten Bratpfanne bei starker Hitze kurz karamellisieren lassen. Aus der Bratpfanne nehmen und auf einem Backpapier abkühlen lassen.

Zwei Drittel des Rums in die Bratpfanne giessen. Bei kleiner Hitze restlichen Karamell darin auflösen. Mangoscheiben mit der Rahmglace anrichten. Mit Kakaopulver bestäuben. Restlichen Rum zur Sauce giessen. Pfanne vom Herd ziehen und Sauce entzünden. Heiss und brennend über die Mangos giessen. Sofort servieren.