

Männerkochkurs Spiez

M E N Ü

vom 11. Februar 2014

Spiezer - Wysesuppe

Chicorée - Ananas - Salat

Fleisch - Vögu

Gmües - Nudle

Roselis - Höibeeeri-Sturm

SPIEZER - WYSUPPE

	Einheit	2	4	6	8
Gemüsebouillon	dl	3	6	9	12
Weisswein	dl	1.5	3	4.5	6
Rahm	dl	0.75	1.5	2.25	3
Toastbrot	Scheib.	1	2	3	4
Butter	EL	0.5	1	1.5	2
Petersilie, glattblättrig	Bd	0.5	1	1.5	2
Eigelb	Stk	2	4	6	8
Salz, Pfeffer, Muskat		0		0	0
Eventuell Maizena	EL	0.5	1	1.5	2

Bouillon und Wein aufkochen, ca 5 Min. offen

Rahm beifügen und 8-10 Min. kräftig einkochen lassen

Inzwischen Toast klein würfeln und in heisser Butter rösten, beiseite stellen

Petersilie fein hacken

Eigelb gut verrühren

ca 1/3 der heissen Suppe unter ständigem Rühren mit dem Eigelb

vermischen, restliche Suppe langsam Einrühren. Erhitzen bis Suppe

leicht bindet. **ACHTUNG SUPPE DARF NICHT KOCHEN** sonst gerinnt das

Eigelb

mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken

anrichten und mit Toastwürfeli und Petersilie bestreuen

CHICOREE-ANANAS-SALAT

	Einheit	2	4	6	8
Chicorée-Stauden, mittelgross	Stk	2	4	6	8
Ananas aus der Dose	g	100	200	300	400
Sherryessig	EL	1.5	3	4.5	6
Walnuss- oder Mandeloel	EL	2.5	5	7.5	10
Süsse Sahne	EL	1	2	3	4
Petersilie glatt, gehackt	TL	0.5	1	1.5	2
Salz, Cayennepfeffer					

Von der Chicorée-Staude wenn nötig die äussersten Blätter entfernen.

Mit einem spitzen Messer den bitteren Innenkern herausschneiden

Stauden gründlich waschen und gut abtropfen lassen

in ca 2 cm breite Streifen schneiden.

Ananas fein würfeln. Sherryessig mit Salz und reichlich Cayennepfeffer vermischen. Langsam das Oel unterrühren und zum Schluss die Sahne hinzufügen. Ananas und Chicorée mit der Sosse mischen und vor dem Servieren mit Peterlig bestreuen.

FLEISCH - VÖGU

	Einheit	2	4	6	8
Kalbsschnitzel ca70-80 gr	Stk	2	4	6	8
Geräucherter Brustspeck	gr	125	250	375	500
Kalbsbrät	gr	50	100	150	200
Rotwein	dl	0.75	1.5	2.25	3
Tomatenpüree	TL	1	2	3	4
Bratbutter	EL	0.5	1	1.5	2

Salz, Pfeffer, Küchenfaden

Speck in kleine Würfel schneiden

Kalbsschnitzel eventuell noch etwas dünner klopfen (zwischen Folie) auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Kalbsbrät bestreichen, darauf 2 Esslöffel Speckwürfel, pro Plätzli, verteilen satt aufrollen und mit Faden sorgfältig binden.

In einer Bratkasserolle die restlichen Speckwürfel in der Bratbutter so lange braten bis alles Fett ausgeschmolzen ist.

Würfel mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

Vögel im Speckfett Farbe annehmen lassen.

Mit dem Wein ablöschen und das Tomatenpüree begeben

etwas Fertigbratensauce und wenig Wasser beifügen und zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen. Fleisch 2-3 mal wenden.

Fleischvögel herausnehmen und warmstellen. Faden entfernen.

Noch Bratensauce beifügen und die Speckwürfel darin heiss werden lassen

Das Fleisch auf die Teller anrichten und mit der Sauce übergiessen.

GMÜES - NUDLE

	Einheit	2	4	6	8
Nudeln breit	gr	140	280	420	560
Rüebli	gr	200	400	600	800
Lauch	gr	250	500	750	1000
Zwiebel mittel	Stk	0.5	1	1.5	2
Knoblauchzehen	Stk	1	2	3	4
Raps- oder Olivenoel	EL	3	6	9	12
Petersilie	Bd	0.5	1	1.5	2
Gesalzene Erdnüsse	EL	1.5	3	4.5	6
Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon-Pulver					

Nudeln in genügend Salzwasser bissfest kochen, abtropfen lassen und warmstellen.

Rüebli schälen und in feine ca 5 cm lange Streifen schneiden.

Lauch ebenfalls in Streifen schneiden und wenn nötig waschen.

Rüebli und Lauch kurz blanchieren und kalt abbrausen (Farbe)

Zwiebeln nicht zu fein schneiden, Knoblauch pressen und im heissen Oel andünsten.. Gemüse begeben und mitdünsten.

Nudeln (wenn nötig) kurz übergiessen, damit sie nicht zusammenkleben

Nudeln, Gemüse und Nüsse mischen und kurz erhitzen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ROSALIS HÖIBEERI-STURM

	Einheit	2	4	6	8
Heiti, tiefgekühlt	gr	300	600	900	1200
Zucker	EL	2	4	6	8
Nidle flüssig	dl	1.25	2.5	3.75	5
Züpfe	gr	100	200	300	400
Anke	EL	1	2	3	4
Nidle gschlage für Häubchen					

Beeri la uftoue.

Heiti mit Gable oder Härdöpfustünggu vürdrücke. Zucker bigäh
u guet vermische.

Züpfe i chlini Würfeli schnide u im heisse Anke röschte.

Beeri in e Schale arichte u vor em Serviere mit de Züpfenwürfeli
überströie u mit Nidlehübeli dekoriere.