

MÄNNERKOCHKLUB IM AESCHI PARK



MENÜ

29. MÄRZ 2016



RES'S FRÜHLINGSSALAT IM BLÜTENTANZ



FENCHELCRÈMESUPPE



LAMMGIGOT MIT KNOBLAUCH

GRATIN DAUPHINOIS

BUNTE GEMÜSEPLATTE



ZIMTPARFAIT MIT PORTWEIN-BIRNEN

Res's Frühlingsalat im Blütentanz

Rezept für 4 Personen

2 Eier	hart kochen (Kochzeit 8 – 10 Minuten), mit kaltem Wasser abschrecken
4 Stück Brüsseler	rüsten, waschen, gut abtropfen, in Blätter zerteilen.
300 g Frühlingsalat: z.B. Nüsslisalat, zarter Frühlingsspinat, Löwenzahn, Rucola, Schnittsalat, evt. wenig Bärlauch	erlesen, waschen, gut abtropfen.
Frühlingszwiebeln	fein schneiden.
Radieschen	in feine Scheiben schneiden.
Frühlingsblüten z.B. Huflattich, Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Löwenzahn, Taubnessel, Goldnessel, Vergissmeinnicht, Stiefmütterchen, Platterbse, Brunnenkresse, Bärlauchblüten, Gundermannblüten, Roter Klee...	Ganze Blüten mit Stiel verwenden. Blüten auf eventuelle „heimliche Gäste“ (Insekten) untersuchen. Unter Wasser abspülen, gut abtropfen lassen.

Sauce

6 EL natives Olivenöl	
2 EL Aceto Balsamico	
2 EL Orangenessig	
1 gestrichener TL Senf	
Kräutersalz	
Rosen Paprika scharf	
Pfeffer aus der Mühle	
Walliser Salatkräuter	
Italienische Kräutermischung	alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren.
	Sauce stehen lassen, damit die Kräuter ihr Aroma entfalten.

Anrichten

1. Eier schälen und halbieren. Eine Prise Kräutersalz darüber streuen.
2. Gemischter Salat auf runde Salatschalen oder Teller verteilen.
3. Brüsselerblätter strahlenförmig unter den Rand des Salats legen.
4. Fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Radieslischeiben auf Salat verteilen.
5. In die Mitte der „Sonne“ ein halbes Ei setzen.
6. Mit Blumen dekorieren und Walliser Salatkräuter dazwischen streuen.
7. Salatsauce in Krüglein auf den Tisch stellen.
8. Salatteller servieren.

Fenchelcrèmesuppe

Rezept für 4 Personen

2 Fenchel (ca. 500 g)	Rüsten und in Stücke schneiden, dabei das Fenchelkraut zur Seite legen.
	Die grünen, oberen Enden des Gemüses zurückbehalten und in feine Streifen (Redli) schneiden
3 dl Gemüsebouillon 1 dl Weisswein	Zusammen aufkochen, die Fenchelstreifen (-redli) darin 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, warmstellen.
	Die Fenchelstücke in die Bouillon geben, zugedeckt weichkochen.
	Mit der Kochflüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen und wieder in die Pfanne zurückgeben.
1 dl Rahm oder Halbrahm	Unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben, Suppe nur heiss werden lassen (nicht kochen).
Salz, weisser Pfeffer Nach Belieben sehr wenig Ouzo beigeben	Suppe abschmecken.

Servieren:

Die Suppe in vorgewärmten Tassen oder Tellern anrichten. Das gehackte Fenchelkraut und die blanchierten Fenchelstreifen (-redli) auf der Suppe verteilen.
Suppe mit Pain Paillasse RUSTICK servieren.

Lammgigot mit Knoblauch

Rezept für ca. 6 Personen

1 Lammgigot ca. 2 kg mit Knochen

Marinade

2 EL Senf
 2 EL Cognac
 4 EL Olivenöl
 4 Knoblauchzehen gepresst
 je 2-3 Zweige Rosmarin, Thymian und Basilikum gehackt
 ½ abgeriebene Bio-Zitronenschale
 Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten mit Schwingbesen gut verrühren und Gigot damit bestreichen, zugedeckt ½ Tag bei Raumtemperatur marinieren lassen.

1. Ofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Fleisch erst jetzt mit 2 TL Salz salzen und ins Bratgeschirr oder aufs Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln.
3. Gigot in der unteren Hälfte des Ofens während ca. 20 Minuten ohne zu wenden anbraten.
4. **Gigot garen:**

4 -6 ungeschälte Knoblauchknollen	quer halbieren
4 – 6 Rosmarinzweige	waschen und gut abtropfen lassen

Hitze auf 80 Grad reduzieren.

Knoblauch mit der Schnittstelle nach unten und Rosmarin neben das Fleisch ins Blech legen.

Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken (Thermometernadel darf Knochen nicht berühren).

Gigot nun ca. 2 ½ Stunden garen. (Kerntemperatur von 60-65 Grad sollte erreicht sein.)

5. Die weichen Knoblauchzehen aus der Schale pressen und so geniessen, oder eine Sauce herstellen mit dem ausgetretenen Fleischsaft und Bouillon.

Tipps

- ❖ Durch gutes Anbraten werden die Fleischporen geschlossen, der Saft bleibt im Gigot. Beim anschliessenden langsamen Garen wird das Gigot schonend gegart und bleibt saftig und butterzart.
- ❖ Vor dem Servieren benötigt das Fleisch keine Ruhezeit. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Sofort servieren auf **vorgewärmten** Tellern servieren.
- ❖ Bei 60-65 Grad Kerntemperatur ist das Fleisch rosa: bei 80 Grad ist das Fleisch durchgebraten aber bereits trocken.
- ❖ Ist der Garpunkt erreicht, lässt sich das Fleisch im Backofen bei 60 Grad noch 1-2 Stunden warm halten, ohne dass das Gigot zäh oder trocken wird.
- ❖ Für eine schöne knusprige Kruste, Gigot vor dem Servieren ca. 10 Min. unter dem Grill bräunen.
- ❖ Nach Belieben Preiselbeer-Konfitüre / Sauce Cumberland / Senffrüchte dazu servieren.

Gratin dauphinois (Kartoffelgratin)

Rezept für 4 Personen

1 grosse Knoblauchzehe, halbiert	Eine grosse, flache Gratinform damit ausreiben.
1 EL Kochbutter	Die Form gut einfetten.
800 g Kartoffeln z.B. Charlotte, Granola, Nicola ...	Schälen, abspülen, in dünne Scheiben schneiden. <ul style="list-style-type: none"> • Die Kartoffeln lassen sich mit dem Gurkenhobel besonders leicht in dünne Scheiben schneiden. • Die gescheibelten Kartoffeln auf keinen Fall ins Wasser legen, da sonst die zum Binden des Gratins notwendige Kartoffelstärke herausgeschwemmt wird.
1 TL Salz Pfeffer aus der Mühle Muskat	Kartoffelscheiben lagenweise in die Form füllen, Gewürz dazwischen streuen.
4 dl. Milch 1 ½ dl. Rahm ½ TL Salz	mischen, über die Kartoffeln giessen
Butterflöckli	darüber verteilen
Backen:	50 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, dann herausnehmen,
1 ½ dl. Rahm	über die Kartoffeln giessen und nochmals 15-20 Minuten weiterbacken, bis die Kartoffeln weich sind; die Flüssigkeit soll jedoch noch nicht ganz eingekocht sein und der Gratin eine schöne braune Kruste aufweisen. Sofort servieren.

Tipps

- ❖ Die Gratinform nur zu $\frac{3}{4}$ mit Kartoffeln füllen. Der Gratin sollte nicht höher als 3 cm sein, sonst verlängert sich die Garzeit.
- ❖ Der Gratin sollte vor dem Servieren nicht lange warmgehalten werden, da er gerne austrocknet.

Bunte Gemüseplatte

Rezept für 4 Personen

Ca 1 kg gemischtes Wintergemüse
z.B. Pastinaken, Rüebli, Karotten, Pfälzer,
Blaue Rüebli, Petersilienwurz, Sellerie, Lauch,
Süskartoffeln, Schwarzwurzeln, Wirz, usw.

Waschen, schälen, zerkleinern und in
Stängelchen oder Scheiben schneiden

Alles Gemüse farblich dekorativ in den
gelohten Garbehälter legen und in den
Steamer schieben.

Betriebsart „Dämpfen“ 100°C starten und
das Gemüse ca. 20-25 Minuten garen.

Salz, Pfeffer, getrocknete oder frische
Kräutermischung

Gegartes Gemüse aus dem Steamer
nehmen.

Gemüse würzen und in eine weite Pfanne
oder Schüssel geben.

Natives Olivenöl extra mit Zitronen

Gemüse mit Zitronen-Olivenöl beträufeln,
so dass das Gemüse den Geschmack der
Zitronenessenz leicht annimmt.
Wichtig: das Gemüse darf nicht im Öl
schwimmen.

Bis zum Servieren Gemüse auf niedriger
Stufe (Herdplatte oder Ofen) warmhalten.

Tipps

- ❖ Sobald das Gemüse aus dem warmen Steamer genommen wird, erkaltet es sehr rasch. Darum ist es empfehlenswert, das Gemüse unmittelbar nach dem es mit Öl beträufelt worden ist, bis zum Servieren auf der Herdplatte oder im Ofen auf niedriger Temperaturstufe warm zu halten.
- ❖ Gegartes Gemüse bleibt länger warm, wenn es auf vorgewärmten Tellern serviert wird.

Zimtparfait mit Portwein-Birnen

Rezept für 4 Personen

Zimtparfait

2 Eigelb 4 EL Zucker	rühren, bis die Masse hell ist.
1 gehäufte TL Ceylon-Zimt	beigeben und unter die Eigelbmasse rühren.
1 Vanillestengel, längs aufgeschnitten	Samen auskratzen und unter die Eigelbmasse rühren.
2 ½ dl Rahm oder Halbrahm	steif schlagen, daruntermischen.
2 Eiweiss 1 Prise Salz	steif schlagen,
1 EL Zucker	zum Eischnee geben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eischnee portionenweise mit dem Gummischaber sorgfältig, aber gründlich, unter die Masse mischen.
	Sofort in die mit Backpapier ausgelegte, vorbereitete rechteckige Cakeform giessen.
Gefrieren	Zugedeckt ca. 4 Std.

Vorbereiten:

Parfait einige Zeit vor dem Servieren auf ein Brett stürzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, nach Belieben diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen.
Bis zum Servieren wieder im Tiefkühler aufbewahren.

Tipps

- ❖ Geeignete Gefässe: Portionenförmchen jeder Art, beschichtete Backformen (Unbeschichtete Formen mit Blechreinpapier auslegen) oder, wenn nach dem Gefrieren Kugeln geformt werden, ein passendes Tiefkühlgefäss.

Portwein-Birnen

Rezept für 4 Personen

1 ½ dl. Portwein
 4 dl. Rotwein
 100 g Kandiszucker
 1 Zimtsengel halbiert
 4 Nelken
 1 Sternanis
 1 TL schwarze Pfefferkörner

Alles in einer Pfanne aufkochen.

4 Birnen
 z.B. Gute Luise, Conférence, Williams,
 Alexander Lucas

Waschen, schälen und halbieren.
 Mit kleinem Pariserlöffel Kerngehäuse
 ausstechen und mit Messer Fliegen
 wegschneiden.

Birnen der aufgekochten Flüssigkeit
 begeben. In zugedeckter Pfanne auf
 kleinem Feuer knapp weich kochen.
 In der Flüssigkeit auskühlen lassen.

Birnen in Flüssigkeit zugedeckt
 mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Birnen auf 4 Dessertteller oder -schalen
 anrichten.
 Je eine Gewürznelke als Fliege in die Birne
 stecken
 Grössere Birnen mit einem spitzen Messer
 längs in feine Scheiben schneiden und
 fächerartig anrichten. Kühlstellen.

Flüssigkeit zur Hälfte einkochen und
 absieben.
 Abkühlen lassen.

Anrichten:

1. Die abgekühlte Flüssigkeit über die Birnen giessen.
2. Zimtparfait (Schnitte oder Dreiecke) um Birnenhälften anordnen.
3. Nach Belieben wenig abgekühlte Flüssigkeit dekorativ auf Zimtparfait und Teller verteilen.
4. Mit Biskuit abrunden.
5. Flaumig geschlagener, leicht gesüsster Halbrahm dazu servieren.