

Männerkochgruppe „Indermühle“
Essen vom Dienstag 31. Januar 2017
Hotel Aeschipark, Aeschi bei Spiez

Motto:
„Das Glück liegt im Suppentopf“

Vorgaben (Zubereitung, Zutaten) primär aus der Zeitschrift
„KUCHEN“ 1/2 2017 von Annemarie Wildeisen

- Focaccia
- Erbsensuppe mit Mango
- Pochierte Lachschnitte mit wildem Reis
- Rote Linsensuppe mit Poulet und Chorizo
- Grossmamas Apfelkuchen

***** Guten Appetit *****

Focaccia mit Cherrytomaten und Oliven

Ergibt ca. 20 Stück

- 2 mittlere Kartoffeln, ca. 250 g
 - 250 g Weissmehl
 - 2900 g Hartweizendunst (Pastamehl)
 - 1 Teelöffel Salz
 - ½ Würfel frische Hefe, ca. 20 g
 - 2 dl lauwarmes Wasser
 - ½ Teelöffel Zucker
 - 16 Cherrytomaten
 - 16 schwarze Oliven
 - 1 ½ Teelöffel getrockneter Oregano
 - Etwas „Fleur de Sel“ zum Bestreuen
 - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - 4 Esslöffel Olivenöl
1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in wenig Salzwasser weich kochen. Abschütten, in Pfanne zurückgeben, kurz trockendämpfen, dann in eine Schüssel geben. Die Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken und abkühlen lassen.
 2. Die beiden Mahlsorten und das Salz zu den Kartoffeln geben und alles gut mischen.
 3. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser und dem Zucker verrühren und 5 Minuten stehen lassen.
 4. Das Hefewasser mit einer Kelle langsam zum Mehl rühren. Dann alles von Hand etwa 3 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Die Schüssel mit einem Küchentuch decken und den Teig an einem warmen Ort etwa 2 Stunden aufgehen lassen, bis das Volumen sich verdoppelt hat.
 5. Die Cherrytomaten halbieren. Die Oliven entsteinen und in nicht dünne Streifen schneiden.
 6. Den Teig auf einem Backpapier in der Grösse eines Ofenblechs von 42x34 cm auswallen. Den Teig mitsamt dem Papier auf das Blech legen. Die Focaccia mit Fleur de Sel, Pfeffer und Oregano bestreuen. Mit den Fingerspitzen in der Oberfläche der Focaccia regelmässig viele kleine Vertiefungen eindrücken. In einen Teil davon die Cherrytomaten hineinsetzen. Die Olivenstreifen über die Focaccia verteilen. Die Focaccia mit einem Küchentuch decken und nochmals eine Stunde aufgehen lassen.
 7. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
 8. Die Focaccia in dünnen Faden - am besten mit Hilfe eines kleinen Löffels - mit dem Olivenöl beträufeln. Die Focaccia sofort im 230 Grad heissen Ofen aus der zweituntersten Rille 10 Minuten backen. Dann die Ofentemperatur auf 210 Grad reduzieren und die Focaccia weitere 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Lauwarm oder abgekühlt geniessen. Dazu die Focaccia in etwa 20 Stücke schneiden.

Vorbereitungszeit: 35 Minuten

Ruhezeit: insgesamt 3 Stunden

Koch-/Backzeit: etwa 35 Minuten

Erbsensuppe mit Mango

Ergibt 4-8 Portionen

- 1 mittlere Zwiebel
- Esslöffel Butter
- 1 dl Noilly Prat (oder Weisswein)
- 1 mittlere Kartoffel, ca. 125 g
- 2 ½ dl Gemüsebouillon
- ½ Bund Oregano
- 250 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 kleinere Mango
- ½ Limette
- etwas Chiliflocken oder Piment d'Espelette
- Sal
- 3 dl Milch
- 1 dl Rahm
- 1/1 Bund glattblättrige Petersilie
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne in der warmen Butter 2 Minuten andünsten. Den Noilly Prat oder Weisswein dazugießen und auf mittlerem Feuer gut zu Hälfte einkochen lassen.
2. Inzwischen die Kartoffel schälen. An der Röstiraffel zur Zwiebel reiben. Die Bouillon beifügen. 2 Zweige Oregano für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Oreganoblätter abzupfen und zur Suppe geben. Alles zugedeckt 15-20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffel sehr weich ist und die Bouillon bindet.
3. Inzwischen in der mittleren Pfanne Wasser aufkochen. Die Erbsen - sie können noch gefroren sein - beifügen, aufkochen und 2 Minuten lebhaft kochen lassen. In ein Sieb abschütten und kurz kalt abschrecken. 50 g Erbsen für die Garnitur beiseitestellen.
4. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden; man braucht für die Suppe 200 g. Die Mango in kleinste Würfelchen schneiden. Mit den Erbsen für die Garnitur (50 g) in eine kleine Schüssel geben. Die Schale von ½ Limette fein abreiben und 1 Esslöffel Saft auspressen. Alles mit Chiliflocken oder Piment d'Espelette sowie Salz pikant würzen.
5. Die Petersilie und den beiseitegestellten Oregano fein hacken.
6. Die restlichen blanchierten Erbsen (200 g), die Milch und den Rahm zur Suppe geben, diese nochmals aufkochen und 2-3 Minuten kochen lassen. Dann die Suppe mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. Die Petersilien-Oregano-Mischung beifügen, die Erbsensuppe nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
7. Zum Servieren die Erbsensuppe in vorgewärmten Schalen oder tiefe Teller anrichten und etwas Mango-Erbsen-Mischung darübergeben.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pochierte Lachsschnitte mit Sauce Hollandaise und Wildreis

Für 4 Personen

Sauce Hollandaise

- 400 g Butter
- 5 Eier
- Essig
- 1 Prise gestossenen Pfeffer
- 1 Prise feines Salz
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. 4 Löffel Wasser, 2 Löffel Essig, unter die man 1 Prise gestossenen Pfeffer und 1 Prise feines Salz gegeben hat, zu zwei Drittel einkochen und abseits des Feuers ziehen lassen oder ins Wasserbad stellen.
2. Dann 1 Löffel Wasser und 5 Eigelb hinzufügen und unter weiterer Zugabe von 400 g frischer oder zerlassener Butter und nach und nach 3 oder 4 Löffel Wasser aufschlagen, wodurch man eine leichte Sauce erhält.
3. Das Gewürz mit Salz und einigen Tropfen Zitronensaft vervollständigen und durchs Passiertuch passieren
4. Um ein Gerinnen zu verhüten, stellt man sie ein Wasserbad mit nur lauwarmem Wasser.

Escalope de Saumon

Die Filets eines mittelgrossen Lachses (6 bis 7 kg) der Länge nach in zwei Teile schneiden, abhäuten, der Quere nach in **etwa 100 g** schwere Schnitzel schneiden, diese in eine gebutterte flache Pfanne ordnen, würzen und in Fisch-Fümet, Weiss- oder Rotwein, je nachdem wie man sie später servieren will, pochieren.

Rote Linsensuppe mit Poulet und Chorizo

Ergibt 4-8 Portionen

- 2 mittlere Zweige Stangensellerie
- 1 kleine rote Peperoni
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel edelsüsser Paprika
- ½ dl Noilly Prat
- 1 dl Weisswein
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 150 g rote Linsen
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian

Zum Fertigstellen:

- 100 g Chorizo
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- 8 Poulet-Minifilets
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4-6 Esslöffel Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Stangensellerie mitsamt schönen Blättern in feine Scheibchen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann den Stangensellerie und die Peperoni beifügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Den Paprika darüber sträuben und kurz mitdünsten. Dann den Noilly Prat und Weisswein dazu giessen und alles auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen.
3. Nun den Bouillon und die Linsen beifügen und die Suppe aufkochen. Den Thymian dazugeben und die Suppe zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen; die Linsen sollen dabei leicht zerfallen.
4. Inzwischen die Chorizo in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.
5. In der Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Chorizo darin knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Die Poulet- Minifilets im Salz und Pfeffer würzen. In der gleichen Bratpfanne auf jeder Seite etwa 3 Minute goldbraun braten. Am Schluss die Hälfte der Petersilie darüber geben. Bereitstellen.
7. Die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten, die Poulet-Minifilets, die Chorizoscheiben sowie je 1 Esslöffel Crème fraîche darauf verteilen und alles mit der restlichen Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Grossmamas Apfelkuchen

ergibt 12 Stück

Teig:

- 200 g Butter
- 300 g Mehl
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- ca. 1 dl eiskaltes Wasser

Füllung

- 1 Zitrone
- 1,2 kg feste Äpfel
- 100 g Zucker
- $\frac{3}{4}$ - 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Esslöffel Maizena
- 100 g gemahlene geschälte Mandeln

Streusel:

- 125 g Butter
- 150 g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zimt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz
- 150 g Zucker

Zubereitung:

1. Für den Teig die Butter im Verpackungspapier 15 Minuten in das Tiefkühlfach legen, damit sie zum Reiben eiskalt ist
2. In einer Schüssel Mehl, Zucker und Salz mischen. Die kalte Butter etwa zu $\frac{2}{3}$ aus dem Papier wickeln, sodass man sie am hinteren Ende noch im Papier zum Raffeln halten kann. Die Butter an der Röstiraffel direkt zum Mehl reiben. Dann alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das sehr kalte Wasser beifügen und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. In der Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform von 22 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Rand aufsetzen. Rand und Backpapierboden bebuttern und mit wenig Mehl bestäuben.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rondelle von ca. 40 cm Durchmesser auswallen. Die Teigrondellen sorgfältig in der Mitte zusammenfalten und dann noch einmal, so dass er als Viertel daliegt. Den Teig in die vorbereitete Form legen, entfalten und die Form damit auskleiden, dabei den Rand hochziehen und überall satt andrücken. Über die Form hängenden Teig auf ca. 2 cm zurückschneiden. Die Form mit dem Teig in den Kühlschrank stellen, bis die Apfelfüllung zubereitet ist.
5. Für die Füllung den Saft der Zitrone auspressen und in eine grosse Schüssel geben.
6. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, grosse Apfelviertel wenn nötig nachmals halbieren. Dann die Früchte quer in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Sofort zum Zitronensaft geben und am besten von Hand mischen.
7. Zucker, Zimt, Muskatnuss, Maizena und Mandeln in einer kleinen Schale mischen. Über die Äpfel streuen und wieder von Hand sorgfältig mischen, bis alles gleichmässig verteilt ist. Die Äpfel lagenweise in die vorbereitete Form schichten und wenn nötig mit Hilfe eines Spachtels flach drücken. Den überhängenden Rand auf die Äpfel kappen.
8. Den Apfelkuchen im 200 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 30 Minuten backen.
9. Inzwischen die Streusel zubereiten: in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Leicht abkühlen lassen.
10. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und Zucker mischen. Die flüssige Butter beifügen und alles mit einer Kelle verrühren, bis sich Klumpen bilden.
11. Nach 30 Minuten Backzeit die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Den Apfelkuchen herausnehmen und die vorbereiteten Streusel darüber krümeln. Leicht andrücken. Dann den Kuchen wieder in den Ofen geben und 50-60 Minuten fertig backen; wird er im letzten Drittel der Backzeit zu dunkel, wenn nötig mit Alufolie abdecken. Den Kuchen in der Form lauwarm abkühlen lassen. Dann den Formrand sorgfältig öffnen und den Apfelkuchen mit Hilfe des Backpapiers vom Boden auf die Platte ziehen. Am besten lässt sich der Kuchen schneiden, wenn er vollständig abgekühlt ist und kurz im Kühlschrank geruht hat.

Vorbereitungszeit: 40 Minuten
Koch-/Backzeit: 80 - 90 Minuten
Ruhezzeit: mindestens eine Stunde