

**Menu und Kochrezepte**

**Kochabend vom 10.06.2004**

Thema: **À travers des saveurs**

**Menu:**

- Häppeli  
Gemüsestrudeli, Apfel-Käse-Krapfen, Maisbrot,  
gefüllte Cherry-Tomaten, Wurst vom Oberland,  
Ravioli nach Südtiroler-Art
- Entenbrust mit Estragonbutter  
mit Kräuterkartoffeln, Auberginen mit Kichererbsen
- Rhabarber-Profiterolles
- Holundersirup-Parfait auf Erdbeer-Coulis
- Zitronenmelissen-Tarte

Rezepte von: **Madeleine Blumer**

**Mengen:**

- Die Angaben beziehen sich auf 4 Personen;  
bei Gebäcken auf eine Form oder einen Teig.
- Abweichende Mengen sind besonders vermerkt.

\* \* \* \* \*

**Häppeli**

**Gemüsestrudeli**

Backofen auf 220° vorheizen

ca. 400 g Gemüse

z.B. 1 Rübli, ½ Lauchstengel, Bohnen, Erbsli  
etc., 1 Zwiebel, viel frische Kräuter.  
alle Gemüse rüsten und klein schneiden.

Kochbutter oder Olivenöl

in einer Bratpfanne schmelzen, die Gemüse  
darin knackig dämpfen.

Salz, Pfeffer, Curry

Chinese 5 Spice Gewürzmischung } Gemüse würzen und auskühlen.

1 Paket Strudelteig

jedes Paket in 4 Stücke teilen (mit Schere) und nach Vorschrift befetten und einpacken, 15-20 Min. backen.

Tipp:

Falls das Gemüse zuviel Flüssigkeit zieht, vor dem Füllen 1-2 Eßlöffel Haselnüsse darunter mischen.

### **Apfel-Käse-Krapfen**

Backofen auf 180° vorheizen

200 g Mascarpone-Gorgonzola  
125 g getrocknete Apfelstücke  
Salz, Pfeffer  
1 frischer Apfel

Zitronensaft

Pfeffer, Muskatnuß  
500 g Kuchenteig  
evt. ausgewallt

1 Eigelb  
1 Eßlöffel Rahm



in eine Schüssel geben.  
in 5mm große Würfeli schneiden  
alles mischen und würzen.  
halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden.  
Apfelscheiben bestreichen, damit sie nicht braun werden.  
Apfelscheiben würzen.  
3 mm dick auswallen, Quadrate von 10-12cm schneiden, Füllung darauf verteilen, Apfelscheiben darauf legen, Quadrate zu Dreiecken zusammen legen.  
verrühren und Kröpfli damit bestreichen.  
im heißen Ofen ca. 15 Min. backen.

Tipp:

Eignet sich hervorragend zum Tiefkühlen vor dem Backen!

### **Maisbrot**

Ofen auf 200° vorheizen

4 dl Milch  
125 g Maisgrieß fein

250 g Mehl  
25 g Hefe zerbröckelt  
1 ½ Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Zucker  
1 Ei  
25 g Butter weich



aufkochen  
einrieseln lassen und 2 Min. bei schwacher Hitze unter Rühren kochen. Abkühlen lassen.  
in eine Schüssel sieben.

zum Mehl geben, sobald der Mais auf ca. 30° abgekühlt ist ebenfalls begeben und mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät langsam kneten, bis ein fester Teig entstanden ist. Cakeform von 25cm Länge gut einfetten und den Teig hineingeben, ums Doppelte aufgehen lassen und mit einer Schere die Oberfläche übers Kreuz einschneiden.  
Brot mit Ei bestreichen und ca. 30-35 Min. backen, etwas auskühlen, stürzen und auf einem Gitter ganz auskühlen lassen.

### **Gefüllte Cherrytomaten**

1 Portion Mayonnaise

in einem engen Mixbecher 1 frisches Bio-Ei, 2 cm Senf, Salz, Pfeffer, Maggiwürze, ca. 1 dl Sonnenblumenöl, alles mit dem Schneidemeseraufsatz des Handmixers auf höchster Stufe verquirlen bis es dick ist; ev. bei Bedarf mit Sonnenblumenöl erweitern.

1 Büchse Thon beigegeben  
Zitronensaft oder wenig Essig  
30 - 40 Cherrytomaten

mitmixen  
zum Abschmecken  
waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen und mit einem Mocalöffeli füllen, Deckel wieder aufsetzen, kühl stellen.

Tipp:

Frische Gartenkräuter oder Zwiebeln grob schneiden und mitmixen.

### **Ravioli nach Südtiroler-Art**

1 Paket Pastateig

ergibt 30 Ravioli

1 Schalotte oder Zwiebel }  
1 Knoblauchzehe  
200g Auberginen  
Olivenöl

fein hacken

1 Eßlöffel Peterli gehackt }  
Salz, Pfeffer  
Parmesan nach Bedarf

fein würfeln  
erhitzen, Zwiebel und Knoblauch dämpfen, Auberginen beigegeben, 5 Min. weich dünsten.  
zum Abschmecken

1 Paket Pastateig

soviel darunter mischen, damit die Masse nicht zu dünn ist.  
sorgfältig auspacken, einen Teig halbieren, 15 Häufchen darauf setzen, Zwischenräume benetzen, andere Teighälfte auflegen, andrücken, mit dem Teigrädli durchschneiden, jede Ravioli rundum zusammendrücken und bis zum Sieden (3 - 4 Min in Salzwasser) mit Klarsichtfolie zugedeckt lagern. Zweiter Teig gleich verarbeiten.

flüssige braune Butter }  
Parmesan

über die angerichteten Ravioli geben.

## Entenbrust mit Estragonbutter

2 - 4 Stück Entenbrust

meistens nur gefroren erhältlich, deshalb entsprechend auftauen. Fettschicht kreuzweise einschneiden, so daß das Fleisch nicht verletzt wird.

Salz, Pfeffer

beidseitig würzen, für den Grill leicht beölen mit Erdnußöl. Die Entenbrust zuerst auf der Hautseite 6 Min. braten, wenden und auf der Fleischseite 3 Min. fertig braten, darf noch leicht rosa sein.

### *Estragonbutter*

100g gesalzene, weiche Butter

3-4 Zweige Estragon

Pfeffer

wenig Zitronensaft

etwas Zwiebelsaft

Blätter abstreifen und fein schneiden. alles zusammen mit dem Handmixer vermengen.

### *Kräuterkartoffeln*

1 Paket Mosaikkartoffeln (Würfeli)

gefroren einkaufen und nach Vorschrift zubereiten. In den letzten 2 Min. viel kleingeschnittene Kräuter begeben.

### *Auberginengemüse mit Kichererbsen*

120 g Kichererbsen getrocknet

am Vortag mit reichlich kaltem Wasser einweichen. Am Zubereitungstag die Erbsen abgießen und in

4 dl Wasser

ca. 30 Min. weich kochen, oder Büchse verwenden.

ca. 500 g Auberginen

in ½ cm-Würfeli schneiden.

4 - 6 Eßlöffel Olivenöl

Aubergine-Würfel ca. 8 -10 Min. darin goldgelb braten.

2 Knoblauchzehen

nach 5 Min. dazupressen und mitdämpfen.

4 Zweige Pfefferminze

fein schneiden und mit den abgeseibten Kichererbsen begeben.

Salz, Pfeffer

würzen und alles gut mischen.

Tipp:

Anstelle von Pfefferminze Provence-Kräuter oder frische Gartenkräuter nach eigener Wahl begeben.

## Holundersirup-Parfait mit Erdbeer-Coulis

1 Ei

mit dem Handmixer in einem engen Gefäß zu einer dicklichen, hellgelben Crème aufschlagen.

1 dl Holundersirup  
100 g Mascarpone  
1 Eßlöffel Zitronensaft

miteinander verrühren und unter die Ei-Masse mischen. In kleine Förmli füllen und gefrieren.

250 g Erdbeeren  
1 Teelöffel Holundersirup

waschen, putzen und in Stücke schneiden. dazugeben und zusammen mixen. Auf Teller als Spiegel anrichten und Parfait darauf stürzen.

## Rhabarber-Profiterolles

Backofen auf 180° vorheizen (wenn möglich Umluft)

Teig: (Brühteig)

50 g Butter  
2 dl Wasser  
¼ Teelöffel Salz  
100 g Mehl

aufkochen, vom Herd wegziehen.

2 - 3 Eier  
1 Messerspitze Backpulver

im Sturz begeben, zu einem Klumpen verrühren, etwas auskühlen lassen. mit dem Handmixer darunter rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Mit zwei Teelöffel Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. In der unteren Ofenhälfte ca. 25-30 Min. backen. Im leicht geöffneten Ofen etwas auskühlen lassen. Auf einem Tortengitter total auskühlen und mit einem Sägemesser quer halbieren.

200 g Rhabarber

schälen, in fingerdicke Stücke von 3 cm Länge schneiden.

40 g Zucker  
½ dl Wasser

begeben und zusammen weich, aber nicht zu Mus kochen!!! Auskühlen.

2 Beutel Vanillezucker  
250 g Halbfettquark

zusammen verrühren, wenig Rhabarbersaft beifügen, abschmecken, die Bödeli damit füllen. Gekochte Rhabarber darauf verteilen, glasierte Deckel aufsetzen, kühl stellen bis zum Servieren.

100g Puderzucker  
Rhabarbersaft

in eine Tasse geben. soviel als nötig begeben **Achtung!**, verrühren und die Deckel sorgfältig glasieren.

## Zitronenmelissen-Tarte

Backofen auf 180° vorheizen (wenn möglich Umluft)

### **Biscuit**

3 Eier  
90 g Zucker  
1 Prise Salz  
½ Zitrone, Schale abgerieben  
90 g Mehl  
ziehen.



mit der Haushaltmaschine zum Band schlagen.

sieben und sorgfältig unter die Ei-Masse

Springform von 25 cm Durchmesser den Boden mit Backpapier belegen; Boden und Rand gut einfetten. Teig einfüllen und 30 Min. backen, etwas auskühlen lassen.

### **Zitronenmelissen-Crème**

10 g Zitronenmelisse  
1 Zitrone  
2 Eßlöffel Zitronensaft  
5 Becher à 180 g M-Dessert  
(nordische Sauermilch)  
100 g Zucker

in Blättchen gezupft  
Schale abgerieben

½ Becher mit den Zitronenmelissen-Blättchen im Cutter zerkleinern und alle Zutaten vermischen. Die Crème auf den ausgekühlten Biscuitboden verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200° 15 Min. backen. Auskühlen lassen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden, besser über Nacht kühl stellen, bis der Guß fest wird.