



Datum: 5. April 2005 Chochender: Karl Nievergelt	Thema: Michel Roux
Rahmrührei mit jungem Gemüse à la grecque	
Oliven – Kräcker mit einer Kraftbrühe	
Gedämpfter Wolfsbarsch im grünen Mantel und Pilaw – Reis mit Kräutern	
In Zitronensaft pochierter Rhabarber mit Kokosflocken	



Kochete vom 5. April 2005 Karl Nievergelt

Zutaten für 4 Personen	Rahm – Rührei mit jungem Gemüse à la grecque
Dressing à la grecque • 40 ml Weissweinessig • 100 ml Olivenöl • 100 ml Wasser • ½ TL Koriandersamen, zerstoßen • ½ TL weisse Pfefferkörner • 75 ml Zitronensaft • 40 gr Knoblauch, gepresst • 1 kleines Bouquet garni • 30 gr Zucker, extrafein • Salz Gemüse: • 4 kleine Fenchelknollen • 2 kleine Zucchini, längs halbiert • 4 kleine Frühlingszwiebeln • 4 kleine Champignons • 4 Babyrüebli • Salz Rührei: • 6 Eier • Butter • 30 ml Rahm, geschlagen • Schnittlauchhalme, - röllchen zum garnieren	Sämtliche Zutaten für das <i>Dressing</i> in einer Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Salzen und 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit dem Schneebeesen köcheln lassen. Das Gemüse separat in kochendem Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und nach Geschmack salzen.. Das <i>Gemüse</i> in das <i>Dressing</i> geben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen. Das Bouquet garni herausnehmen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die <i>Eier</i> in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Eiermasse begeben und vorsichtig rühren bis das Ei gestockt ist. Das Rührei in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie zudecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Rahm steif schlagen und vorsichtig unter das Ei heben. Alles auf Glastellern nach eigenem Geschmack schön anrichten und garnieren. <i>Schon im Alter von kaum drei Jahren rannte ich jedes Mal los, wenn unsere einzige Henne Julie gackernd ein Ei ankündigte und brachte dann das noch warme Ei, das ich vorsichtig in beiden Händen hielt, zu meiner Mutter. Michel Roux</i>
Zutaten für 4 Personen	Oliven – Kräcker mit einer Kraftbrühe
Oliven-Kräcker : • 150 gr Blätterteig (oder siehe unten) • etwas Mehl • 1 Eigelb verschlagen mit 1 EL Milch • 20 gr schwarze Oliven, entsteint einfacher Blätterteig: • 500 gr Mehl • 500 gr Butter, in kleine Würfel • 2 TL Salz • 200 ml Eiswasser Kraftbrühe: (nicht von Michel Roux) • 1 Ltr Wasser • 1 Knoblauchzehe • 1 Zwiebel • 1 Rüebli • 1 Lauch • ½ Sellerie • ½ Wirz • Nelke • Lorbeerblatt • Petersilie • 1 Markbein • 200 gr Rindsknochen • 400 gr Rindsfleischabschnitte • Salz, Pfeffer	Einfacher Blätterteig: Das Mehl auf der Arbeitsfläche aufhäufen und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Butter und das Salz in die Mulde geben und mit den Fingerspitzen nach und nach von aussen nach innen das Mehl in die Butter einarbeiten. Sobald die Butterwürfel halb zerdrückt sind und der Teig körnig wird, das Eiswasser in einem steten Strahl zugliessen und gleichzeitig mit der anderen Hand in den Teig einarbeiten. Der Teig zu einem Kloss formen und durchkneten. Der Teig soll jetzt elastisch sein. Anschliessend vor seiner Weiterverarbeitung mindestens 30 Minuten kalt stellen. Oliven-Kräcker: Der Teig zu einem 3 mm dünnen Rechteck ausrollen, der Länge nach halbieren. Die Oliven fein hacken und in ca. 2 cm Abstand auf die eine Hälfte des Teiges über die gesamte Länge legen. Die freie Teigfläche zwischen den Oliven mit Eistreiche bepinseln. Die zweite Teighälfte darüber legen und die Zwischenräume gut zusammendrücken. Den ganzen Teig ca. 20 Minuten kühl stellen und danach quer in 2 cm dicke Streifen schneiden. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die zubereiteten Teiglinge auf ein Backblech legen, 5-6 Minuten goldig backen und anschliessend abkühlen lassen. Kraftbrühe: Alles Gemüse grob schneiden. Alle Zutaten in das Wasser geben und bei niedriger Temperatur 4-5 Stunden zugedeckt köcheln lassen, anschliessend absieben und würzen. Das Markbein kurz erschwelen, aus dem Knochen herauschaben, in kleine Stücke schneiden und vor dem Anrichten in die Kraftbrühe geben. Die Suppe mit den Kräckern anrichten und sofort servieren. <i>Das Backen weckt in mir immer schöne Erinnerungen an meine Ausbildungszeit, als ich im Alter von 14 Jahren lernte, mit der Bäckerhaue einen dreistufigen Etagenofen zu bedienen. Michel Roux</i>
Zutaten für 4 Personen	Gedämpfter Wolfsbarsch im grünen Mantel mit Pilawreis
• 4 Wolfsbarschfilet (à 180 gr) • 16 grosse Kopfsalat- Spinat- oder Lattichblätter • Salz, Pfeffer aus der Mühle Sauce (Lauch-coulis): • 400 gr junger Lauch • 150 ml Gemüsefond • einige Safranfäden • 1 EL Dill, gehackt • 30 gr geklärte Butter • 200 ml Rahm	Die Wolfsbarschfilet enthäuten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter nur ganz kurz blanchieren, sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Filets in Salatblätter hüllen. Ein Dämpfertopf zur Hälfte mit Wasser füllen, salzen und zum Kochen bringen. Hitze auf Siedepunkt reduzieren. Die eingewickelten Filets in einem Dämpfsieb ins Wasser legen und zugedeckt 8-10 Minuten dämpfen. Herausnehmen und anrichten. Den Lauch gründlich reinigen, der unterste weisse Teil ca 4 cm für die Garnitur in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Anrichten fritrieren. Der restliche Lauch spalten, in feine Scheiben schneiden, ca 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, gut abtropfen und ausdrücken. Anschliessend in Butter ca 10 Minuten sanft anschwitzen. Mit Fond auffüllen, Safran zugeben und bei mittlerer Hitze knapp 20 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen, kurz vor dem Servieren vorsichtig wieder erwärmen und den Dill im letzten Moment unterrühren.

Pilaw Reis: • 60 gr Butter • 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt • 200 gr Langkornreis • 400 ml Wasser • Zweig Thymian oder Rosmarin • 1 EL Currygewürz, Koriander oder Kurkuma • Salz, Pfeffer aus der Mühle	Ofen auf 220°C vorheizen. In einem Schmortopf die Frühlingszwiebeln im Butter sanft anschwitzen, Reis begeben und Rühren bis er glasig ist. Mit kochendem Wasser auffüllen, Salz, Gewürze und Kräuter begeben und mit einem Deckel verschliessen und im Ofen garen. Am Schluss die Kräuterzweige entfernen, den Reis auflockern, abschmecken und bis zum Servieren warm stellen. <i>In den letzten Jahren hat sich das Dämpfen zu einer meiner bevorzugten Garmethoden entwickelt. Es geht schnell und bewahrt die Vitamine. Besonders Fisch bleibt beim Dämpfen saftiger, seine blättrige Struktur und sein Eigengeschmack bleiben besser erhalten.</i> Michel Roux
Zutaten für 4 Personen • 500 gr Rhabarber • 4 Orangen, nur Saft • 1 Zitrone, nur Saft • 200 gr Zucker • 1 frische Kokosnuss	In Zitronensaft pochierter Rhabarber mit Kokosflocken Den Rhabarber schälen und in 5-6 cm grosse Stücke schneiden. Den Orangen- und Zitronensaft sowie den Zucker in einer Pfanne vermengen und auf niedriger Stufe unter Rühren zum Kochen bringen. Die Rhabarber begeben und je nach Reifegrad und Dicke nur kurz pochieren. Den Rhabarber auf keinen Fall übergaren, sonst zerfällt er. Die Rhabarberstücke mit einem Schaumlöffel vorsichtig in eine Schüssel geben. Die Garflüssigkeit um die Hälfte einkochen und anschliessend durch ein Sieb wieder über die Fruchtstücke seihen. Abkühlen lassen und anschliessend etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Auchen der Kokosnuss durchstehen um die Milch aufzufangen. Die Kokosnuss in ein Tuch wickeln und mit einem Hammer aufschlagen. Die Rhabarberstücke mit dem Saft anrichten. Die Kokosnuss direkt über die Dessertschalen halten und mit einem Löffel das Fruchtmarm herauschaben und verteilen. Sofort servieren. <i>Dieses leichte erfrischende Dessert ist so verlockend, dass es sich ziemlich schnell verflüchtigt.</i> Michel Roux

Michel Roux ist einer der ganz grossen Köche Europas. Er hat bereits zahlreiche internationale Ehrungen und Preise erhalten

Seit 30 Jahren ist er der „Chef-patron“ des Restaurant Waterside Inn in Bray, das jährlich Tausende von Feinschmeckern besuchen, um Roux’s Spezialitäten zu geniessen. Er ist bekannt für die hohe Qualität seiner klassischen französischen Küche und seiner modernen Interpretationen.

Von Michelin Gastronomie erhält er dafür seit 17 Jahren Jahr für Jahr die höchste Auszeichnung – die drei Sterne.