



Karl Nievergelt
Schulstrasse 18
8542 Wiesendangen
Tel. 052 202 84 57

Winterthur 17. April 2006

Chochete vom 11. Juli 2006 von Karl Nievergelt

Menue

Menue für 4 Personen



Thunfischterriner



Zucchetticarpaccio mit Rohschinken



Penne mit Peperonipesto



Getröffelter Kalbsfilet – Tomaten – Toast



Gebackene Aprikosen auf Himbeerschnee



E Guete



*Lebt einer ohne ein Rezept,
und ohne richtiges Konzept,
dann führt er meistens gottergeben –
ein glückliches – heiteres Lotterleben!*

Thunfischterriner

2 Stk. Weissbrot
Milch zum einweichen de Brötchen
300 gr. Tunfisch aus der Dose
2 Sardellenfilets
2 Ei

80 gr. ger. Parmesan
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
Mayonaise
Salz und Pfeffer
4 Tostscheiben

Brot in Milch einweichen. Petersilie fein hacken, Thunfisch mit den Sardellen im Mixer zu einer Creme verrühren.

Die Thunfischmasse, das eingeweichte Brot , das Ei, den feingeriebenen Parmesan, die feingehackte Petersilie, Zitronensaft und abgeriebene Zitrone in eine Schüssel geben und alles gründlich miteinander vermengen (falls die Masse nicht fest genug ist, ein wenig Paniermehl dazugeben) mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf eine Gase geben und zu einer Rolle formen.

Die Rolle in kaltes Wasser geben und bei schwacher Hitze ca. 50 Minuten garen lassen.

Die Gase entfernen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Die Thunfischrolle in Scheiben schneiden und auf eine Platte geben. Mit Mayonnaise und Petersiliensträusschen garnieren.

Das Toastbrot frisch tosten und sofort servieren.



*Ist der Mensch mässig und genügsam,
so ist das Alter keine Last;
ist er es nicht,
so ist auch die Jugend voller Beschwerden*

Zucchetticarpaccio mit Rohschinken

2 mittlere Zucchetti
2 El. Olivenöl
Salz und Pfeffer
25 gr. Pinienkernen
40 gr. Parmesan am Stück
100 gr. Rohschinken
Butter
8 Basilikumröschen und 4 Kopfsalatblätter als Garnitur

Für das Dressing
200 gr. Pelati-Tomaten
2 El. Tomatenpüree
8 Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ dl. Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ dl. Wasser (Kochwasser der Penne)
Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer einige Spritzer Tabasco

Pelati, Tomatenpüree, grob zerzupfte Basilikumblätter, Knoblauchzehe, Olivenöl und Wasser im Mixer pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant würzen.

Die **Zucchetti** der Länge nach in dünne Streifen schneiden, beidseitig mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Im auf 200 Grad vorgeheiztem Ofen 15 Min backen herausnehmen, mit dem Tomatendressing bestreichen und ca. 15 Min durchziehen lassen.

Pinienkernen im Butter leicht rösten.

Parmesan mit einem Spargelschäler in dünne Scheiben hobeln. Die Rohschinkenscheiben zu Rosetten formen.

Alles auf einem Teller als Carpaccio dekorativ anrichten und dekorieren.



*Ein Angenehmes und heiteres Leben
kommt nicht von Ausseren Dingen;
Der Mensch bringt aus seinem Innern wie aus einer Quelle
Lust und Freude in seinem Leben.*

Penne mit Peperonipesto

240 gr. Penne Rigate
Salzwasser

Für die Peperonipesto
4 rote Peperoni
1 kl. rote Peperoncini entkernt
2 Knoblauchzehen
60 gr. gemahlene Mandeln
1 dl. Olivenöl
1 El. Balsamicoessig
50 g.r geriebener Sprinz
1 dl. „Pennewasser“
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 230 Grad vorheizen. Peperoni halbieren die Kernen und die Seitenwände entfernen, auf ein Backblech legen und im Ofen so lange rösten bis sich schwarze Blasen bilden, herausnehmen, mit einem feuchten Tuch zudecken und 5 Min. stehen lassen. Dann die Haut abziehen.
Die geschälten Peperoni's zerkleinern, mit den restlichen Zutaten pürieren und am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach dem Kochen der Penne etwas Pennewasser beigeben.



*Jeder kommt zu Fall, der sich,
obwohl als Mensch geboren,
stolz ein Übermensch zu sein vermisst.*

Getröffelter Kalbsfilet-Tomaten-Toast

4 Kalbsfiletmedaillon ca 50 gr.schwer
4 Toastbrotsscheiben
2 reife Tomaten
100 gr. Trüffelbrie
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Tomatenaufstrich

2 El. Tomatenpüree
1 El. Rahm
1 El. Marsala
1 Knoblauchzehen
1 El.Olivenöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Tomatenpüree, Olivenöl, Rahm und Marsala miteinander verrühren, Knoblauch pressen und dazugeben. Mit Meersalz und etwas Pfeffer abschmecken. Kalbsmedaillon mit Salz und Pfeffer würzen und im Olivenöl scharf anbraten. Die Toastbrotsscheiben hellbraun rösten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit dem Tomatenaufstrich bestreichen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Toast verteilen, mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Die Kalbsmedaillon darauf setzen und im auf 180 Grad vorgeheiztem Ofen ca. 12 Min backen. Trüffelbrie in Scheiben schneiden und das Kalbsmedaillon damit belegen. Weitere 4 Min. backen und sofort servieren.



*Die leuchtend orange Farbe reifer Aprikosen
Ist nicht nur für das Auge schön
Sondern auch für den Körper gut.*

Gebackene Aprikosen auf Himbeerschnee

8 Aprikosen
40 gr. Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
Garnitur

Aprikosenlikör
200 gr. Himbeeren
1 El. Rahm

Aprikosen halbieren, entsteinen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech geben. Zucker und Vanillezucker mischen und die Aprikosen damit bestreuen. Nach belieben mit Aprikosenliköre beträufeln.

Die Aprikosen im oberen Drittel des Backofens einschieben und bei mittlerer Hitze

5-7 Minuten, bis die Oberfläche zu bräunen beginnt, erhitzen.

Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Rahm steif schlagen und „schlierenartig“ unter das Himbeerpüree ziehen.

Auf flachen Glasteller anrichten, die heissen Aprikosen darauf setzten und sofort servieren.

Einganssprüche:

„Quellen griechischer Weissheit“ von Sokrates , Epikur Homer und vielen andern.