



Datum: 7. August 2012 Chochender: René Zürcher	Choche i de Pünt
Melonen-Chorizo-Spiesse	
Crevetten auf Gurkensalat	
Boeuf Bourguignon mit Bohnen und mediterranen Stampfkartoffeln	
Himbeer-Clafoutis	



Kochete vom 7. August 2012 René Zürcher

Zutaten für 12-14 Stück	Melonen-Chorizo-Spiesse
• 1 kleine aromatische Netzmelone • 1 Salatgurke • ½ kleine fleischige rote Peperoni • 12-14 dünne Scheiben Chorizo • 12-14 kleine Basilikumblätter • Gewürze nach Wahl – z.B. Dill • Salz, Pfeffer • 12-14 kleine Spiesse	Melone halbieren entkernen und kleine Kugeln ausstechen. Nach belieben etwas mit Pfeffer bestreuen. Gurke schälen und der Länge nach in 1 mm dünne Scheiben schneiden und ebenfalls nach Belieben z.B. mit Dill würzen. Die Peperoni mit einem Sparschäler in möglichst breite Streifen hobeln oder in mundgerechte Stücke schneiden Melonenkugeln, Gurkenscheiben und Peperonistreifen im Wechsel aufeinanderlegen und auf Holzspießen feststecken. Vor dem Servieren den Backofen 5 Minuten vorheizen. Einstellung: Grill klein. Chorizoscheiben nebeneinander auf ein Stück Alufolie legen und in der obersten Einschubebene auf dem Rost knapp 1 Minute grillen. Die warmen Scheiben und je 1 kleines Basilikumblatt auf jeden Spieß und servieren. Als Unterlage ausgehölte Melonenhälften benutzen
Zutaten für 8 Personen	Crevetten auf Gurkensalat
• 800 gr. küchenfertige Crevetten • 50 gr. Frühstücksspeck, in Streifen • 1 Salatgurke • 1 Bund Dill • . • 2 TL. Senf, mittelscharf • ½ TL. weisser Pfeffer • Salz • 3 EL. Estragonessig • 8 EL. Sonnenblumenöl • 8 Blätter Kopfsalat • Toast oder Baguette	Bräter bei höchster Einstellung aufheizen, auf mittlere Einstellung zurückstellen, Speck ausbraten, herausnehmen, abtropfen und kalt werden lassen. Gurke schälen, halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben und die Gurke in kleine Spalten schneiden. Die gewaschenen Salatblätter auf Tellern anrichten und Gurken darauf verteilen. Speck zerkleinern und untermischen. Dill waschen und fein schneiden, und über die Gurken streuen. Crevetten kurz anbraten, herausnehmen und warm auf dem Salat verteilen. Senf mit Salz, Pfeffer und Essig verrühren, Öl in einem dünnen Strahl unterrühren. Die Marinade über den Salat giessen.
Zutaten für 6 Personen	Boeuf Bourguignon
• 1kg Rindsbraten (Keule) • 200gr geräucherter Speck, gewürfelt • 2 Knoblauchzehen • 2 Rüebli • 8-10 Pfefferkörner • 1 rote Zwiebel • 1 EL. Tomatenmark • Salz, Pfeffer, Pfefferkörner • 750 ml. roter Burgunder • Rinds/Kalbsfond • 75 ml. Cognac • 12 Perlzwiebeln • 12 kleine Champignons • Kräuterstrauß aus Thymian, Peterli und Rosmarin • etwas Zucker • Butter, Erdnussöl • Ev. Maizena	Beim Sous vide – Verfahren wird das Fleisch mit den Gewürzen in einen Vakuumbbeutel eingeschweisst und im Wasserbad bei niedrigen Temperaturen von etwa 45 bis 70 Grad C für 12 bis 60 Stunden sanft gegart. Profis nutzen dazu teure Geräte aus dem Laborbereich, um gleichmässige Temperaturen ohne nennenswerte Schwankungen zu erzielen. Die hier angewandte Methode ist von diesem Verfahren abgeleitet und gleicht Temperaturschwankungen, wie sie in Haushaltsherden unvermeidbar sind, durch grosse Flüssigkeitsmengen im Gargefäss, als auch durch viel Marinierflüssigkeit im Garbeutel aus. Am Vortag: Das Fleisch in relativ grosse Portionsstücke schneiden. Auf einem Tuch abtrocknen. Etwas Öl in einer Pfanne bis kurz vor den Rauchpunkt erhitzen und das Fleisch in mehreren Portionen bei hoher Temperatur möglichst schnell von allen Seiten bräunen. Rüebli, Zwiebel und Knoblauch würfeln und in etwas Butter in 5 Minuten weichschmoren. Fleisch und Gemüse etwas abkühlen lassen und zusammen mit den Pfefferkörnern und dem Wein in einen ausreichend grossen kochfesten Gefrierbeutel geben. Den stellt man in ein grosses Gefäss mit lauwarmem Wasser (darin kippt er nicht so leicht um) und gibt so viel Wasser bzw. Fond hinzu, dass das Fleisch bedeckt ist. Pro Liter Flüssigkeit 5 g Salz dazugeben, den Beutel gut verschliessen und möglichst viel Luft herausdrücken.

	Den Ofen auf 65 bis 70 Grad C einstellen, das Gefäss hineinschieben und mindestens 24 Stunden garen. Die Wassertemperatur mit einem Thermometer kontrollieren, sie sollte nach einigen Stunden 65 Grad betragen. . Fertigstellung: Den Inhalt des Beutels in eine Schüssel geben, das Fleisch herausnehmen und zugedeckt warmstellen. Das Bouquet garni und Tomatenmark zugeben und den Sud kräftig reduzieren. Das ist auch deshalb wichtig, weil der gesamte Alkohol vom Wein noch drin ist. Durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit Speisestärke leicht binden. Ein Stück Butter in einer Sauteuse erhitzen, die Zwiebeln zugeben und mit dem Zucker überstäuben. 30 Minuten auf sehr kleiner Flamme garen, sie sollen nicht zu braun werden. Die Speckwürfeli bei milder Hitze auslassen und ganz leicht bräunen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Fett bis auf ca. 2 Esslöffel abgießen. Die Champignons in dem Fett etwa 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Das Fleisch mit Zwiebeln, Speckwürfeln und Champignons auf Teller geben. Mit Sauce und Petersilie vollenden. Das Fleisch soll sehr weich sein, jedoch nicht auseinander fallen. Die Fleischstücke werden auf einer tiefen Platte angerichtet, mit Speck, Zwiebeln und Pilzscheiben umlegt und mit dem eingekochten Fond begossen und mit Peterli bestreut serviert.
--	---

Zutaten für 6 Personen	Beilagen für Hauptgang
Kartoffeln • 1 kg Kartoffeln (mehlig kochend) • 4 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 1 Bund Basilikum • 100 gr. getrocknete Tomaten, in Öl eingelegte • 50 gr. Pinienkerne • 100 ml. Olivenöl • etwas Zitronensaft • Salz, Pfeffer Bohnen • 400 gr. grüne Bohnen • 4 EL. Öl • 1 Bd. Bohnenkraut • 150 ml. Fleischbouillon • 1 EL. Butter • 3 EL. geröstete und geschälte Haselnüsse • ½ Bund Petersilie • Salz, Pfeffer, Zucker	Die Kartoffel, schälen, waschen und in Salzwasser garen. Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Tomaten hacken. Die Pinienkerne trocken anrösten, herausnehmen und beiseite stellen. 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, darin die Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, dann das restliche Öl hinzufügen und erwärmen. Die Kartoffeln abgießen, das Öl darüber geben und nun grob stampfen. Die Pinienkerne, Tomaten und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronensaft abrunden. Die Bohnen putzen. Öl in einem Topf erhitzen und die Bohnen darin 2 Min. andünsten. Die Hälfte des Bohnenkrauts grob hacken und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Bouillon und Butter begeben und die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. garen. Nüsse grob hacken. Restliches Bohnenkraut mit den Nüssen unter die Bohnen mischen.

Zutaten für 4 Personen	Himbeer-Clafoutis
• 300 gr. Himbeeren • 125 gr. Zucker • 125 gr. weiche Butter • 4 Eier • 2 EL. Apfelmus • 2 EL. Vanille-Pudding-Pulver • 75 gr. Mehl • Je 50 gr. gemahlene Pistazien und Mandeln • Schlagrahm	Zucker, Butter und Eier schaumig schlagen. Apfelmus, Vanillepuddingpulver, Mehl, Pistazien und Mandeln unterrühren und die Masse in vier kleine Tarteformen (Durchmesser ca. 12 cm) füllen. Himbeeren verlesen, darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 30 Minuten backen. Mit etwas Schlagrahm garnieren