

MÄNNER - KOCHKLUB 82 - HEIMBERG

Kochabend vom 3. Februar 2012

Kü-Chef - Beat Rupp

Menü

Artischockenspiessli

Randensüppchen
mit Randencarpaccio

Hohrückensteak mit Kräuterbutter
Rosmarinpolenta
Bohnen mit Speckstreifen

Zitronen-Quarkcrème

Weisswein: Fleur du Rhône, Johannisberg

Rotwein: Fleur du Rhône, Pinot Noir

Artischockenspiessli

8 Artischockenböden
8 Mozzarellakugeln
Oliven- oder Trüffelöl

8 Cherrytomaten
Kräutergewürz
Salz, Pfeffer

Artischockenböden marinieren (ev. mit Trüffelöl oder sonst mit gutem Olivenöl und Kräutern, Salz und Pfeffer) und schön anbraten. Cherrytomaten waschen und mit den marinierten Mozzarellakugeln zu einem Turm zusammen stecken.

Randensüppchen mit Randencarpaccio

Randencarpaccio

1 gekochte Rande, mittel, geschält, in 8 gleichmässige Scheiben geschnitten
1 El weisser Balsamicoessig
1 Kl flüssiger Honig
50 g kleine Gemüsebrunoise, blanchiert
Schnittlauch

2 El Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 kleine Schalotte, fein gewürfelt

Je 2 Randenscheiben auf einen grossen Teller verteilen. Essig, Öl und Honig gut verrühren (ev. mit Stabmixer). Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsegewürfelchen, Schalotten und Schnittlauch (mit de-Schere schneiden) zur Vinaigrette geben. Auf die Randenscheiben verteilen. Suppe in kleine Tassen füllen und zusammen als Vorspeise servieren.

Randensüppchen

1 kleine Schalotte
10 g Butter
2 dl Bouillon
Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe
1 Rande, mittel, gekocht, geschält, gewürfelt
2 dl Vollrahm

Zwiebeln und Knoblauchzehe in der Butter andünsten. Randen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon und Rahm aufgiessen und leicht einkochen lassen. Mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hohrückensteak mit Kräuterbutter

150 gr Hohrückensteak
Salz und Pfeffer

Hohrückensteak mit Salz und Pfeffer würzen und ca. beidseits 2 Minuten braten. Noch ca. 2 Minuten ohne Hitze in der Pfanne ruhen lassen.

Kräuterbutter

50 gr Butter
1 Kl Zitronensaft
Salz
Paprika

1/2 Knoblauchzehe
Kräuter (Hasensprung)
Pfeffer

Butter, gepresste Knoblauchzehe, Zitronensaft zusammenrühren und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprika gut mischen. In Dressiersack füllen und Rosetten formen, im Tiefkühler angefrieren.

Rosmarinpolenta

1 l Wasser
1 1/2 Tl Salz, wenig Pfeffer
1 El Butter

2 El Rosmarinnadeln, fein geschnitten
250 g grober Mais (z.B. Bramata)

Wasser mit Rosmarinnadeln aufkochen, würzen. Mais einrühren, Hitze reduzieren. Mais zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze ca. 40 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Butter daruntermischen.

Bohnen mit Speckstreifen

1 kleine Schalotte gehackt
Bouillon
4 Tranchen Speck

500 gr Bohnen
1 Zweig Bohnenkraut

Zwiebel und Speck andünsten, Bohnen dazugeben mit Bouillon ablöschen. Bohnenkrautzwig darauflegen und bissfest kochen.

Zitronen-Quarkcrème

250 gr Magerquark
3 El Zucker
1/2 Zitrone (Saft)
Zimtpulver

2 dl Halbrahm
1/2 Kl Vanillezucker
4 Aprikosenhälften
Pfefferminzblätter

Magerquark, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft zusammenrühren. Separat den Rahm steif schlagen. Danach alles zusammenrühren. Im Kühlschrank kühl stellen.

Schälchen mit Zitronencreme zur Hälfte füllen. 1 Aprikosenhälfte in die Mitte legen und mit Zimtpulver mässig bestreuen. Garnieren mit Pfefferminzblätter und Guezi.