

Burger, Bouillabaisse, Boeuf Bourguignon 15. März 2020



Champignon-Burger
Bouillabaisse
Caesar Salad
Boeuf Bourguignon
Schwarzwurzel-Kartoffelpüree
Griesskuchen mit Pomelesirup

Champignon-Burger

6 PERSONEN

Zutaten

12 Stk. Champignon
7 EL Olivenöl
1 Stk. Knoblauchzehe
600g gehacktes Rindfleisch
6 Scheiben Käse
300g Weisskohl
geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pilze putzen (nicht waschen). Stiele abdrehen, fein würfeln. Hüte mit 2 EL Öl beträufeln, salzen.

Knoblauch abziehen, hacken. Hackfleisch mit Pilzen mischen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

5-6 Pattys formen, mit 2 EL Öl bestreichen. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Pilzhüte auflegen, von jeder Seite 5-8 Minuten grillen. Warm stellen. Dann Pattys auf jeder Seite 5 Minuten grillen, zum Schluss kurz je 1 Scheibe Käse auflegen. Äußere Kohlblätter entfernen, Strunk ausschneiden, den Rest hobeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Kohl mit Salz, Pfeffer, Paprika vermischt braten. Die Hälfte der Hüte mit Kohl und Pattys belegen, übrige Hüte als Deckel auflegen.

Bouillabaisse

6 PERSONEN

Zutaten Suppe

1 Stk.	grosse Zwiebel
2 Stk.	Stange Staudensellerie
1 Stk.	Fenchelknolle
3 EL	Olivenöl
4 EL	Noilly Prat (franz. Wermut)
1 L	(ersatzweise Gemüsebrühe)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	Cherrytomaten
½ Döschen	Safranfäden
½	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 TL	Anislikör
6	Garnelen
700 g	gemischte Fischfilets (Seeteufel, Lachs, Jakobsmuscheln)
Salz	

Zutaten Rouille

½	Döschen Safranfäden
2 EL	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
200g	Crème fraîche
2 EL	Olivenöl
Salz und wenig Chilipulver vermischen	
1 Baguette in Scheiben schneiden	

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Sellerie und den Fenchel putzen und waschen. Den Sellerie schräg in Scheiben, den Fenchel in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die entdarmten aber nicht geschälten Riesencrevetten und Jakobsmuscheln kurz scharf anbraten und wieder herausnehmen. Im von den Crevetten aromatisierten Öl Zwiebel, Sellerie und

Fenchel andünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen, die Bouillon dazu gießen und leicht köcheln lassen. Das Gemüse 10 bis 15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1/2 bis 1 cm breite Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln, die Cocktailtomaten, die Safranfäden, den Knoblauch und den Thymian in den Fond geben. Zum Schluss den Likör hinzufügen und die Suppe warmhalten.

Die Fischfilets und Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Fischstücke darin 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in die Suppe geben und darin weitere 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Die Crevetten ebenfalls in die Suppe geben und kurz darin erhitzen. Den Knoblauch und den Thymian wieder entfernen.

Für die Rouille den Safran in der warmen Brühe einige Minuten ziehen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Creme fraîche mit der Safranbrühe, dem Knoblauch und dem Olivenöl verrühren und die Rouille mit Chilisalzwürzen.

Kurz vor dem Servieren die Baguettescheiben in einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Bouillabaisse in vorgewärmten tiefen Tellern oder Schälchen anrichten und die Brotscheiben mit der Rouille separat dazu reichen.

Caesar Salad

6 PERSONEN

Zutaten

130 g	geschälte Mandeln
1,5 TL	Senfkörner
3 EL	Hefeflocken
6 EL	weisser Balsamico
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Kapern
1 EL	Kapernsud
6 EL	Olivenöl
2 EL	Sojajoghurt
3 Stk.	Blutorangen
2 Stk.	Römersalat
1 Bund	Basilikum

Zubereitung

80g Mandeln und Senfkörner mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten quellen lassen. Übrige Mandeln (50g) in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, dann mit Hefeflocken im Mixer grob mahlen. Crunch salzen, pfeffern. Eingeweichte Mandeln und Senfkörner mit Einweichwasser pürieren. Durch ein Sieb passieren. Flüssigkeit auffangen. Mandel-Senf-Mix mit Essig verrühren.

Knoblauch abziehen, wie Kapern fein hacken, zur Mandelmilch geben. Kapernsud und Olivenöl unterrühren, dann Joghurt und 2 EL Mandel-Essig-Mix. Dressing abschmecken. Blutorangen schälen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, putzen, zerzupfen. Basilikumblättchen hacken. Mit Dressing mischen und mit Orangen anrichten. Mit Mandel-Crunch bestreuen und servieren.

Boeuf Bourguignon

6 PERSONEN

Zutaten Gemüse

3 Stk. Rüebli

3 Stä. Stangensellerie

3 Stk. Knoblauchzehen

Zutaten Fleisch

3 EL Weissmehl

750 g Rindsvoressen, in Würfeln

1,5 TL Salz, wenig Pfeffer

Zutaten Einlagen

375 g Champignons

60 g Speckwürfeli

1 TL Salz wenig Pfeffer

7 Stk. Schalotten

2 EL Bratbutter

½ TL Salz

1 TL Zucker

Zutaten zum Schmoren

60 g Speckwürfeli

1,5 EL Tomatenpüree

2 Stk. Lorbeerblatt

7,5 dl Rotwein

4,5 dl Rindsbouillon

Zutaten zum Fertigstellen

1 EL Butter

1,5 EL Weissmehl

3 EL Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

Gemüse: Rüebli und Stangensellerie in Würfeli schneiden, Knoblauchzehen pressen. Fleisch mit wenig Bratbutter (Erdnussöl) im Brattopf erhitzen. Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen.

Fleisch: Portionenweise im Mehl wenden und ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren.

Schmoren: Speck, Rüebli, Stangensellerie und Knoblauch in derselben Pfanne ca. 5 Min. andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Lorbeerblatt begeben, Rotwein dazu giessen, auf die Hälfte einkochen. Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, zugedeckt ca. 1 ½ -2 Std. schmoren lassen.

Einlagen: Pilze vierteln. Speck und Pilze in einer beschichteten Bratpfanne ca. 10 Min. rührbraten, salzen, zur Seite stellen. Schalotten vierteln. Bratbutter in derselben Pfanne erwärmen, Schalotten, Salz und Zucker begeben, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Min. karamellisieren.

Fertigstellen: Boeuf Bourguignon anrichten, Speck, Pilze und Schalotten darauf verteilen. Petersilie darüber streuen.

Schwarzwurzel-Kartoffelpüree

6 PERSONEN

Zutaten

300g Kartoffeln, mehlig kochend
1 kg Schwarzwurzeln
1 EL Butter
1 TL abgeriebene Biozitronenschale
2 EL Sahne
Pfeffer

Zubereitung

Schwarzwurzeln waschen, mit Kartoffeln und übrigen Zwiebeln schälen, würfeln, 20 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen, mit Butter, Zitronenschale und Sahne stampfen. Salzen, mit Pfeffer abschmecken.

Griesskuchen mit Pomelosirup

FÜR SPRINGFORM MIT 28CM DURCHMESSER

Zutaten

1 Stk.	Bio-Pomelo
300g	Zucker
3 Kapseln	Kardamom
1 Zweig	Thymian
5 Stk.	Eier
200g	Joghurt
50 g	geschmolzene Butter
150g	Hartweizengrieß
150g	Mehl
1 Päckchen	Backpulver
25 g	gehackte Pistazien, ungesalzen
50 g	Puderzucker

Zubereitung

2 Zesten der Pomelo abziehen, in Streifen schneiden. Pomelo filetieren, 2 Filets beiseitelegen. Den Rest pürieren. Fruchtfleisch und Zesten mit 100 ml Wasser, 150 g Zucker, Kardamom und Thymian im Topf 3 Minuten köcheln lassen, durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf geben. Flüssigkeit einkochen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht, dann kalt stellen. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz und 2 EL Zucker steif schlagen. Eigelbe mit restlichem Zucker schaumig schlagen, Joghurt und Butter unterrühren. Grieß, Mehl und Backpulver unter die Eigelb-Masse heben, ebenso das Eiweiß. Springform fetten, mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen, 30 Minuten backen. Sirup erwärmen, Kuchen einstechen, Sirup darüber verteilen. Vorgang wiederholen. Pistazien in einer Pfanne rösten. Puderzucker mit Sirup verrühren, Kuchen glasieren, mit Pistazien garnieren.