

Schweizer Küche vom 30. Januar 2010



Gemüseflan
Pizokel mit Gemüse
Gefüllte Pouletbrüstli mit Speck
Zigermousse im Chörbli

Gemüseflan

6 PERSONEN

Zutaten

1,5 dl Fleischbouillon
100g Lauch, in sehr feine Streifen
100g Sellerie, in ca. 2mm grosse Würfel
50g Rüebli, in ca. 2mm grosse Würfel
1,5 dl Rahm
3 frische Eier
2 EL Peterli, fein gehackt
wenig Muskat und Pfeffer
¼ - ½ TL Salz
6 Flan-Förmchen à ca. 1.5 dl
Butter für die Förmchen
Evt. 6 Streifen Bratspeck

Zubereitung

Bouillon in einer Pfanne aufkochen. Gemüse begeben, Hitze reduzieren und ca. 3 Min. köcheln, mit der Flüssigkeit in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Rahm, Eier und Peterli verrühren, zur Gemüsesuppe giessen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Masse in die ausgebutterten Förmchen verteilen und mit Alufolie verschliessen. Die Förmchen auf einem Lappen in eine ofenfeste Form stellen. Siedendes Wasser bis zu 2/3 Höhe der Förmchen einfüllen. Flans ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 170 Grad vorgeheizten Backofen garen. Die Flans sind gut, wenn die Masse auf Fingerdruck nur wenig nachgibt. Blech heraus nehmen, Förmchen aus dem Wasser nehmen, ca. 5 Min. stehen lassen. Folie entfernen, etwas abkühlen.

Nach Belieben dekorieren mit kross gebratenen Speckstreifenhälften.

Pizokel (Buchweizenspätzli) mit Gemüse

4 PERSONEN

Zutaten

200g Buchweizen
150g Mehl
1 Prise Salz
2dl Milch
3 frische Eier
Wasser
200g Spinat
200g Wirz, in Streifen
200g Bohnen
50g Butter
100 Bauernspeck, in Stücke geschnitten
1 Zwiebel
5 Salbeiblätter, in Streifen geschnitten
1 Prise Salz und Pfeffer
2 Liter Salzwasser

Zubereitung

Buchweizen, Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und Eier verrühren, nach und nach unter rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen. Spinat ca. 30 Sek. blanchieren, heraus nehmen, abtropfen, warm stellen. Wirz ca. 2 Min. blanchieren, heraus nehmen abtropfen, zum Spinat geben. Bohnen ca. 15 Min. weich kochen, abtropfen und zum Gemüse geben. Wasser weggiessen. Pfanne ausreiben. Butter in der selben Pfanne warm werden lassen. Speck, Zwiebel und Salbeiblätter dämpfen, zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Teig portionenweise auf einem Brett austreichen. Mit einem Spachtel Teigstreifen abstechen und ins leicht siedende Wasser schieben. Sobald die Pizokel an die Oberfläche steigen, mit einer Schaukelle herausnehmen, abtropfen und mit dem Gemüse mischen.

Gefüllte Pouletbrüstli im Speckmantel

4 PERSONEN

Zutaten

150g gekochtes Sauerkraut, abgetropft
1 Gschwellti, geschält und in Würfeli
1 Schalotte, fein gehackt
1 Prise Salz, wenig Pfeffer
4 Pouletbrüstli
12 Tranchen Bratspeck

Zutaten Petersilien-Rahmsauce

1 dl Weisswein
2 dl Halbrahm
1 Bund Petersilie, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
1 Prise Salz, wenig Pfeffer

Zubereitung

Sauerkraut, Gschwellti-Würfeli, Schalotte, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Pouletbrüstli von einer Längsseite her quer fast ganz durchschneiden, so dass sie sich zu Plätzchen aufklappen lassen, evtl. flach klopfen. Füllung auf einer Seite verteilen und zuklappen. Jedes Pouletbrüstli mit 3 Tranchen Speck umwickeln. Eine grosse Bratpfanne heiss werden lassen. Röllchen beidseitig ca. 2 Min. anbraten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bratfett abtupfen. Während ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens braten.

Zutaten für die Petersilien-Rahmsauce in der Bratpfanne zusammen aufkochen, auf ca. ½ bis 1/3 einkochen lassen und zu den Pouletbrüstli servieren.

Zigermousse im Chörbli

4 PERSONEN

Zutaten

200g Ziger, zerbröckelt (als Ersatz geht auch Ricotta)
4 EL Zucker
3 EL gemahlene geschälte Mandeln
2 EL dunkle Sultaninen
1 frisches Eigelb
1 Vanillestängel, nur ausgekrazte Samen
1/2 TL Zimt
1 frisches Eiweiss
1 Prise Salz
1 EL Zucker
1 Päckli Strudelteig
2 EL Butter, flüssig, etwas abgekühlt

Zutaten

Alles bis und mit Zimt in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Eiweiss und Salz steif schlagen. 1 EL Zucker begeben und weiter schlagen bis der Eischnee glänzt. Eischnee nun sorgfältig unter die Masse ziehen. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

1 Strudelteigblatt auseinanderfalten und mit der Hälfte der flüssigen Butter bestreichen. In 6 gleich grosse Stücke schneiden, je 3 Stücke leicht versetzt aufeinander legen, mit der bestrichenen Seite nach unten in eine ofenfeste Tasse oder Förmchen legen. Mit dem zweiten Strudelteigblatt gleich verfahren.

Backen: ca. 8 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens. Körbchen heraus nehmen, etwas abkühlen und aus den Tassen nehmen.

Servieren: Mousse zu Kugeln formen und in die Körbchen setzten.

Kommentar

Keinen Schabziger kaufen! Ziger ist ein Frischkäse, wie Ricotta oder Quark, und schmeckt neutral.