Einladung zum Kochabend

Club Kochender Männer Oberurnen Joe Rüdisüli Seidenstrasse 24 8868 Oberurnen 055 / 610 30 82 e-mail : hansruedisueli@bluewin.ch

Datum : Freitag 22. Februar 2013
Zeit : 19 00 Uhr
Wo : Rautischulküche in 8868 Oberurnen

Menu

Neuenburger Weissweinsuppe
mit Käse-Kümmel-Stängel

Filetduo im Kräutermantel
Orangen-Chicorée
Mandel-Kartoffelpuree

Apfelstrudel

Abmeldung bitte bis Mittwochabend 20.02.2013
Telephon Privat 055 610 30 82
Telephon Geschäft 055 451 12 90
Telephon Natel 079 457 51 86
E – Mail : hans.ruedisueli@noser-architekten.ch

Besten Dank und freundliche Grüsse

Joe

Neuenburger Weissweinsuppe mit Käse-Kümmel-Stängel

Zutaten

Für 4 Personen

Käse-Kümmel-Stängel
100 g Mehl
wenig Salz
60 g Butterstücke, kalt
50 g geriebener Sbrinz
70 g Rahmquark
1-2 EL Wasser
1 Eigelb
1 EL Kümmel

Suppe:
3 dl Fleisch- oder Gemüsebouillon
3 dl Weisswein
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
2 dl Saucenhalbrahm
Salz, Pfeffer, Paprika

1 EL frische Kräuter, z. B. Dill oder Petersilie, fein gehackt, nach Belieben

Zubereitung

1. Für die Käse-Kümmel-Stängel Mehl und Salz mischen, Butter zugeben, zu einer krümeligen Masse verreiben. Sbrinz, Quark, Wasser und Eigelb zugeben, zu einem Teig zusammenfügen. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2. Teig 1/2 cm dick auswallen und fingerdicke Stängelchen von 16 cm Länge formen. Mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Nach Belieben der Länge nach einmal oder zweimal verdrehen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

3. In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200 °C 15-20 Minuten backen.

4. Für die Suppe Bouillon und Weisswein mit dem Lorbeerblatt und der Nelke aufkochen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Gewürze entfernen.

5. Rahm dazu geben und würzen. Mit Käse-Kümmel-Stängel servieren.

Filetduo im Kräutermantel.

Zubereitung

1. Backofen auf 80 °C vorheizen. Kräuter und Zwiebel hacken, mischen. Landrauchschinken auf Backpapier überlappend auslegen. Kräuter-Zwiebel-Mischung darauf verteilen, rundum einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Beide Filets mit Tomatenpüree bestreichen und mit Pfeffer würzen. Nebeneinander auf das eine Ende des Schinkens legen, satt einwickeln.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Filetduo mit der Verschlussseite nach unten ins Öl legen. Bei starker Hitze rundum ca. 6 Minuten anbraten. In den Ofen schieben. Ca. 30 Minuten bei Niedertemperatur garen.
3. Filet herausnehmen und in Tranchen schneiden. Mit dem entstandenen Jus servieren.

Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 30 Minuten garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	180 kcal
Eiweiss:	27 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	2 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Gemüse.

Zutaten für 4 Portionen

0.5 Bund	Rosmarin
0.5 Bund	Oregano
0.5 Bund	Petersilie
1	Zwiebel
100 g	Landrauchschinken
200 g	Schweinsfilet vom Mittelstück
200 g	Kalbsfilet vom Mittelstück
1 EL	Tomatenpüree
	Pfeffer
1 EL	Öl zum Braten

Orangen-Chicorée.

Beilage für 6–8 Personen

1		Orange
500	g	Chicorée
1	EL	Butter
2	EL	Zucker
		Salz, Blumenpfeffer

Kurz vor dem Servieren:
Orangeschale fein abreiben. Orange auspressen. Chicorée längs vierteln. in Butter anbraten. Orangensaft beigeben.
Ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Zucker und Orangenschale beigeben. Bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis der Zucker leicht karamelisiert. Mit Salz würzen. Warm halten.

Zum Fertigstellen: Chicorée mit der Sauce anrichten. Mit Blumenpfeffer bestreuen.

Zubereitung
ca. 30 Minuten
Pro Person bei 8 Personen
ca. 1 g Eiwelss,
1 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 100 kJ/20 kcal

Mandel-Kartoffelpüree.

Beilage für 6–8 Personen

1	kg	mehlig kochende Kartoffeln
ca. 1,5	dl	Milch
25	g	Butter
125	g	Mandeln geschält, gemahlen
		Salz, weisser Pfeffer

Am Vortag:
Kartoffeln schälen, würfeln und im Wasserdampf weich garen.
20 Minuten ausdampfen lassen. inzwischen Milch und Butter aufkochen. Kartoffeln durch das feinste Passevitesieb treiben. Milch und Butter unter die Kartoffeln mischen. Mandeln darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Fertigstellen:
Mandel- Kartoffelpürée nochmals aufwärmen, wenn nötig mit etwas Milch verfeinern und anrichten.

Zubereitung ca. 40 Minuten
+ 20 Minuten ausdampfen lassen
Pro Person bei 8 Personen
ca. 6 g Eiwelss, 11 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 950 kJ/230 kcal

Apfelstrudel.

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde formen. Ei, Wasser und 2 EL Sonnenblumenöl in die Mulde geben.
2. Alles ca. 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigem Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen. Mit restlichem Öl bestreichen. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.
3. Inzwischen Rosinen ca. 30 Minuten im Rum einweichen.
4. Baumnüsse grob hacken.
5. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
6. Apfelscheiben, Zitronensaft, Baumnüsse, Zucker, Zimt und Rosinen samt Rum mischen.
7. Butter langsam schmelzen. Die Hälfte der Butter beiseitestellen.
8. Paniermehl und Vanillezucker zur Butter geben und aufkochen.
9. Die Hälfte des Teigs auf einem grossen, gut bemehlten Küchentuch mit dem Wallholz so dünn wie möglich auswallen. Backofen auf 180 °C vorheizen.
10. Mit bemehlten Händen unter den Teig fassen. Diesen von innen nach aussen mit den Handrücken dünn ausziehen. Der Teig ist genug dünn wenn man durch ihn hindurch das Muster des Küchentuchs gut sieht.
11. 2/3 des Teigs mit dem Paniermehl bestreichen. Rundum einen Rand von ca. 3 cm frei lassen.

Gebäck

ergibt 2 Strudel à ca. 6 Stück

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten, ca. 1 Stunde ruhen lassen, ca. 45 Minuten backen

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	310 kcal
Eiweiss:	5 g Fett: 16 g
Kohlenhydrate:	34 g

Zutaten

40	g	Rosinen
3	EL	Rum
80	g	Baumnüsse
1	kg	säuerliche Äpfel
2	EL	Zitronensaft
50	g	Zucker
1	TL	Zimt
120	g	Butter
50	g	Paniermehl
1	EL	Vanillezucker

Teig

200	g	Mehl
1	Prise	Salz
1		Ei
1	dl	Wasser, lauwarm
3	EL	Sonnenblumenöl
		Mehl zum Auswallen

12. Apfelmischung darauf verteilen.
13. Teigränder über die Füllung einschlagen.
14. Teig von der Längsseite her mithilfe des Küchentuchs sorgfältig einrollen.
15. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Butter bestreichen. Zweiten Strudel auf die gleiche Weise herstellen. In der Ofenmitte ca. 45 Minuten backen.
16. Dabei 2–3 Mal mit der beiseitegestellten Butter bestreichen.
17. Strudel in dicke Stücke schneiden. Lauwarm oder kalt servieren.

Tipps

- Teig am Vortag zubereiten.
- Dazu passt Vanillesauce oder -glace.
- Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.
- Rosinen in Rumaroma statt in Rum einweichen.
- Strudel mit einem Brotmesser mit wenig Druck sorgfältig aufschneiden. Bei zu viel druck wird der Strudel auseinander gedrückt.
- Schneller: 2 Blätter fertigen Strudelteig verwenden. Diese mit geschmolzener Butter bestreichen und aufeinander legen.
- Dicke Teigränder vor dem Füllen abschneiden.
- Wenn während des Ausziehens des Teiges ein Loch entsteht, an dieser Stelle Teig übereinanderlegen und gut festdrücken.
- Ausgezogenen Teig sofort weiterverarbeiten, sonst wird er brüchig.
- Rosinen weglassen.