



Menü vom 31. Oktober 2017



Herbstsalat an Marroni-Dressing

Pikante Crevetten mit süss-saurem Kürbismus

Entrecôte double mit caramelisierten Zwiebeln

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Aeby Serge
Fux Bruno
Hauri Michel
Müller Uwe

Herbstsalat an Marroni-Dressing

200 g Marroni, tiefgekühlt

1 dl Bouillon

500 g Weisskabis

1 Zwiebel

Salz

200 g Champignons, braun

4 EL Rapsöl

6 EL Weissweinessig oder Apfelessig

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie, glattblättrig

Die Marroni je nach Grösse halbieren. In einer Pfanne mit der Bouillon zugedeckt aufkochen. Die Marroni so lange auf mittlerer Stufe kochen lassen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Abkühlen lassen.

Den Kabis vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Kabis und die Zwiebel auf dem Hobel in feine Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben und salzen. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Champignons halbieren oder vierteln.

Eine Bratpfanne erhitzen. Den Kabis und die Zwiebeln portionenweise in etwas Rapsöl kurz und heiss anbraten, anschliessend in eine Schüssel geben und die Champignons im restlichen Öl anbraten. Ebenfalls zum Kabis geben.

⅔ der Marroni zum Kabis geben. Die restlichen Marroni mitsamt der Flüssigkeit in einen hohen Becher geben. Den Essig beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kabis geben. Alles mischen und wenn nötig nachwürzen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter unter den Salat mischen.



Pikante Crevetten mit süss-saurem Kürbismus

500g Kürbis (z.B. Butternut), in Stücken

150 g Zucker

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und ganzer Saft

1 roter Chili, entkernt

50 g Kokosraspel

50 g Panko (japanisches Paniermehl z.B. von SAITAKU)

1 TL Chiliflocken

24 kleine rohe Crevettenschwänze, bis auf das Schwanzende geschält

$\frac{3}{4}$ TL Salz

1 EL Mehl

1 Ei, verklopft

Erdnussöl zum Braten

Kürbismus: Kürbis und alle Zutaten bis und mit Chili in einer Pfanne mischen, aufkochen, ca. 8 Min. sprudelnd kochen, pürieren. Kürbismus siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen.

Kokosraspel, Panko und Chiliflocken mischen. Crevetten salzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Panade wenden. Panade gut andrücken.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten beidseitig je ca. 1 1/2 Min. braten.



Entrecôte double mit caramelisierten Zwiebeln

2 EL Butter
300 g Schalotten, in feinen Ringen
2 rotschalige Äpfel, in Schnitzen
3 EL gemahlener Rohrzucker
1 Sternanis
¼ TL Koriandersamen
Einige schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
½ TL Fleur de Sel
1 dl weisser Traubensaft (z.B. Rimuss)
2 Entrecôtes doubles (je ca. 350g/4 cm dick)
1 TL Fleur de Sel
4 Scheiben Toastbrot
Wenig Kresse

Butter in einer weiten Bratpfanne warm werden lassen. Schalotten und Äpfel ca. 5 Min. andämpfen. Zucker darüber streuen, ca. 2 Min. caramolisieren. Sternanis, Koriandersamen, Pfeffer und Fleur de Sel darüber streuen, Traubensaft dazugiessen, ca. 8 Min. köcheln. Anis entfernen, Pfanne von der Platte nehmen.

Fleisch salzen. Grillpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca.10 Min. grillieren. Herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen

Toastbrot in derselben Grillpfanne beidseitig je ca.1 Min. grillieren.

Caramolisierte Zwiebeln auf dem Toastbrot verteilen. Fleisch quer zur Faser in Tranchen schneiden, auf dem Brot verteilen, mit Kresse garnieren.

