



Menü vom 26. September 2023

Gebratene Leberschnitten auf Apfel-Nüssli-Salat

Zander mit Eierschwämmli, dazu Quinoa

Feigensüppchen mit Nelkenrahm

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Aeby Serge
Fux Bruno
Hauri Michel
Müller Uwe

Gebratene Leberschnitten auf Apfel-Nüssli-Salat

150g Nüsslisalat

1 TL Senf mittelscharf

2 EL Zitronensaft

1 EL saurer Halbrahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Rapsöl

1 Apfel gross, säuerlich

250 g Kalbsleber, in dünne Scheiben geschnitten (1 Tranche pro Person)

1 EL Butter

1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss

Currypulver, bei Bedarf

1 Baguette

Den Nüsslisalat waschen und rüsten. In einer Salatschüssel den Senf mit dem Zitronensaft, dem sauren Halbrahm, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl kräftig unterschlagen. Den Apfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und auf einer groben Raffel in die Salatsauce reiben. Sofort untermischen, damit er sich nicht verfärbt.

Unmittelbar vor dem Servieren die Kalbsleberscheiben in dünne Streifen schneiden. In einer Bratpfanne die Butter schmelzen und die Leber darin bei mittlerer Hitze nur kurz braten, sie soll innen noch stark rosa sein. Mit Salz, Muskat und evtl. Currypulver würzen.

Den Nüsslisalat zur Apfelsauce geben, mischen und auf tiefe Teller geben. Die Leber darauf anrichten und den Salat sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette.



Zander mit Eierschwämmli, dazu Quinoa

150g Eierschwämmli

1 Schalotte

3 EL Rapsöl

½ Zitrone

1 ½ dl Fischfond

ca. 1 dl Saucehalbrahm

ca. 40g Blattspinat

Salz, Cayennepfeffer

4 Zanderfilets à ca. 100g

1 TL Mehl

Eierschwämmli mit einem Pinsel putzen und je nach Grösse halbieren. Schalotte hacken. Im etwas Öl andünsten. Pilze bei mittlerer Hitze kurz mitdünsten. Zitronenschale fein dazureiben. Etwas Zitronensaft dazupressen. Fond beigegeben und aufkochen. Rahm dazugießen, Sauce ca. 5 Minuten einköcheln lassen, bis sie sämig ist. Spinat unterheben, kurz garen, bis er zusammenfällt. Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Zander rundum mit Salz würzen. Mit Mehl bestäuben. Im restlichen Öl beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Die Fischfilets dürfen innen noch leicht glasig sein. Auf der Pilzsauce anrichten.



Quinoa für 4 Personen

250g Quinoa

500ml Wasser

Bouillon und/oder Salz

Gewürze nach Belieben

Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen, damit der bittere Geschmack verschwindet.

Quinoa anschliessend in einem Topf geben, zweifache Menge kaltes Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Evtl. Bouillon hinzufügen.

Deckel darüber und etwa 15 Minuten quellen lassen.

Quinoa ist gar, wenn die Körner die doppelte Grösse erreicht haben.

Zuletzt noch mit Salz und beliebigen Kräutern abschmecken. (Bspw. Chilli)



Feigensüppchen mit Nelkenrahm

500g Zwetschgen/Feigen*

50g Butter

150g Zucker*

3 dl Rotwein

2 Prisen Salz

2 Sternanis

2 Zimtstangen

ev. 2 Stängel Minze

Nelkenrahm:

1 ½ dl Rahm

1 TL Zucker

¼ - ½ TL Nelkenpulver

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und ev. In Viertel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erwärmen, die Zwetschgen mit dem Zucker beifügen und bei mittlerer Hitze etwa 3 min. leicht anbraten. Mit dem Wein ablöschen, die Gewürze beifügen, alles mischen und 5 - 10 min. leicht köcheln lassen.

Die Suppe auf 4 Schälchen verteilen, einen Löffel Nelkenrahm daraufsetzen und ev. mit Minzblätter garnieren.

Den Rahm flaumig schlagen, den Zucker und das Nelkenpulver darunter schlagen. Ev. Kühl stellen.

**Anstelle der Zwetschgen frische Feigen verwenden, dann den Zucker um einen Drittel reduzieren. Ev. Mit gerösteten Mandelscheibchen bestreuen.*

