



Menu méditerranéen

Kochen

23. April 2008

Walter Schlaefli



Rucolasuppe mit Chilijakobsmuscheln

Zutaten (4 Personen)

- 2 weisse Echalotten
- 4 Jakobsmuscheln
- Saft von ½ Limette
- 2 Chilischotten
- 3 Handvoll Rucola
- 1 grosse Kartoffel (geschwellt)
- 500 ml Fischfond
- 120 ml Weisswein
- 120 ml Rahm
- Olivenöl
- Salz / ½ TL schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Zwiebeln in Würfel schneiden und in der Pfanne anschwitzen lassen ohne dass sie Farbe bekommen. Mit Weisswein ablöschen. Mischung mit dem Fischfond aufgiessen und 15 Min. köcheln lassen. Rahm zufügen und kurz aufkochen. Die Muscheln salzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die längs-halbierte Chilischotten darin kurz anbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Die Jakobsmuscheln im Chilibratensatz von jeder Seite anbraten. Limettensaft, Rucola und die Kartoffel zur Suppe geben und diese mixen und mit Salz + Pfeffer würzen. Muscheln auf Suppenteller anrichten und mit Suppe übergiessen.



Couscous mit Hartweizengriess

Zutaten (4 Personen)

- 350 g Instant-Couscous (Supermarkt wie COOP oder Shops für Africanfood)
- 800 g Fleisch: Stücke von ca. 8 cm Φ (Poulet/Kaninchen gemischt / z.B. kleine Vorderfleischkeil)
- 70 ml Wasser
- 1-2 Echalotten geviertelt
- 2 Knoblauchzehen fein gewürfelt
- 1 grüne Paprikaschote entkernt und in breite Streifen geschnitten
- 3-4 Rübli (mittlerer Grösse) in Stäbchen geschnitten
- 2 kl. feste Zucchini (in 2 cm dicke Rädchen schneiden)
- 2 Tomaten vierteln
- 2 -3 EL Tomatenmark
- 1 kl. Aubergine grob schiebeln
- 60 -80 g eingeweichte Rosinen
- 75 g Kichererbsen (mind. 1 Tag in kaltem Wasser eingeweicht)
- je $\frac{1}{2}$ - 1 Teelöffel Safranpulver zum Fleisch würzen und für die Brühe
- 2 rote Chilischotten gewaschen, entkernt und gehackt oder entsprechend Harissa (ca. 2 EL)
- je 2 EL frischen, gehackten Koriander + italienische Petersilie
- 1-2 Zweiglein Thymian
- 4 - 5 EL Olivenöl (3 zum Fleisch anbraten + 2 für den Instantcouscous)
- ca. 50 g Butter
- Gewürze: schwarzer Pfeffer, Salz, Ingwer, Paprika, Kurkuma, ev. wenig Zimt
- 50 g Dörripflaumen für die Garnitur (längs aufgeschnitten, halbiert + entsteint)



Couscous mit Hartweizengriess

Zubereitung

Gesamtkochzeit ca. 1 h 20 Min.

- Fleisch würzen (Pfeffer, wenig Salz, Safran)
- In einer Pfanne das Wasser salzen, Kichererbsen zufügen und köcheln lassen
- 3 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und darin das Fleisch bei grosser Hitze ringsum gut anbraten. Danach Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und andünsten
- Bratgut mit wenig Wasser angiesen und das Tomatenmark dazurühren
- Alles in einen hohen Topf mit Feinsiebeinsatz (zum Einhängen) umfüllen und ca. 1 h weiterköcheln lassen
- In der Zwischenzeit das Gemüse in beschriebener Art vorbereiten und danach mit den übrigen Zutaten dem Kochgut beifügen und max. ca. 20 Min. garen (Zugabe der Gemüse in Reihenfolge der Garzeiten der einzelnen Gemüse und unter Berücksichtigung ihrer Zerstückerungsarten)
- In der Zwischenzeit auch den Instantcouscous nach Packungsangabe mit Öl, aber ohne Butterzugabe zubereiten. Unter regelmässigem Rühren ca. 5 Minuten nur ziehen lassen aber nicht kochen (beachte, dass das nötige Öl gemäss Packrezept der restlichen Ölmenge vom Hauptrezept entspricht.)
- Danach den Instantcouscous in's Einhängesieb umfüllen abtropfen lassen
- Gleichzeitig mit der Zugabe vom Gemüse zum Fleisch den Instantcouscous beim Kochtopf einhängen und während der Gemüsegarzeit dämpfen. Dabei unter regelmässigem Rühren mit einer Gabel den Couscous stetig lockern unter portionenweiser Zugabe von etwas Butter. Es darf keine Klumpen geben!
- Gegen Ende der Kochzeit dem Kochgut den Koriander und die Petersilie unterrühren und dieses mit Chili oder Harissa und etwas Paprika,, Ingwer und ev. wenig Zimt abschmecken je nach Belieben ob eher scharf oder süsslich (Zimt) gewünscht wird
- Vor dem Anrichten den Couscous ev. mit wenig Kurkuma einfärben und nachwürzen



Couscous mit Hartweizengriess

Zubereitung

Wurz-Variante: Während der ersten n Kochzeit ein Bouquet-garni mitkochen und dann entfernen

Bsp. Bouquet-garni: Kräuterstrauss (frisch) aus Rosmarin, Salbei, Thymian, Koriander, Petersilie, etc.



Anrichten

Couscous wird in traditioneller Weise auf zwei Arten angerichtet. Entweder auf einer Platte zu einem spitzen Kegel aufgehäuft der dann mit der Sauce und mit allen Zutaten übergossen wird



Er wird auf einer Platte ringförmig angeordnet wobei die Zutaten in die Mitte gegeben werden

Generell bei Anrichtervariante 2 und 3: Gargut mit Schaumlöffel anrichten und 80 % der Sauce separat servieren in einem Saucier.

(persönliche Art des Verfassers)

Eine europäische Servierart besteht auch darin, indem man die Zutaten in eine Schale gibt und den Couscous in einer separaten Schale anrichtet

- *zur Garnitur werden Dörppflaumen in geschmolzener Butter leicht erwärmt und dann schön angeordnet oben drauf gelegt*





Couscous



Rund um eine grosse Schüssel sitzen sie in ihren wallenden Kleidern. In die rechte Hand - die linke gilt als unrein - legen sie eine gekochte Ki-chorerbe oder eine Rosine. Die Hand greift etwas Weizengriess von Haufen, gewürzt mit scharfer Harissa, und dreht ein kleines Büllchen, das mit drei Fingern in den Mund befördert wird. Das klassische Bild von einer Couscourunde in Nordafrika. Ein paar Mund- oder besser Handvoll Couscous runden ein üppiges Mahl ab. So will es die Tradition, wenn für Gäste oder an Feiertagen gekocht wird. Denn im Maghreb, wo dieses Nationalgericht seine Heimat hat, wird Gastfreundschaft grossgeschrieben. Im Alltag ist der Eintopf die Hauptnahrungszeit.

DER LANGE WEG ZUR KOSTUCHER

Couscous besteht zur Hauptsache aus Weizengriess. Ursprünglich wurde er von Hand hergestellt, natürlich von den Frauen. Das folgende Verfahren der alten Schule sei hier kurz dargestellt: Nicht zu grob geschälter Weizen wird in einer grossen, oben weit geöffneten Holzschüssel von Hand unter ständigem Bewegen und Besprängen mit Wasser mit et-

Griess ja eine fade Zutat, doch was man mit etwas Einfallreichum damit anfangen kann, kennt fast keine Grenzen. Je nachdem, was die Region bereibt, die Nomaden züchten oder die Händler tauschen, entsteht daraus eine mehr oder weniger abwechslungsreiche Mahlzeit. Vor allem Hammel- und Rindfleisch, Fisch und Gemüse werden dazu gekocht, lüch und wieder auch Tauben oder Hühner. Zusammen mit den zahlreichen Gewürzen wie Korraander, Kreuzkümmel, Chili, Safran, Ingwer oder Pfeffer ergibt sich eine Vielzahl von Kombinationen. Diese sind die schnelle, moderne Art, Couscous zu kochen, haben mitgeholfen, dass er vor ein paar Jahren in den Edelküchen hat Einzug halten können.

ETWAS FÜR EXPERIMENTIERBÜDGE

Vorab an der französischen Mitteleküste haben die Spitzenköche den Griess auf ihre Weise in die Kreationen einbezogen. Nicht als Eintopf oder Hauptgericht, sondern als Beilage und mit unzähligen Zutaten abgewandelt, trat er seine Reise von Frankreich nach Deutschland an. Vor allem in Sommergerichten fand er Anklang, etwa als lauwarme Beilage oder Salat, gewürzt mit geschälten und in Würfel geschnittenen Peperoni und Gurken, mit einem Spritzer Tabasco oder mit etwas Curry anstelle der klassischen scharfen Würzsauce Harissa aus Chili, Korraander, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz. Die experimentierfreudigen Köche haben sich zudem bemüht, die Garmethode zu vereinfachen. Anstelle der Couscouslähre genügt ein normaler hoher

Topf mit einem Siebeinsatz und einem gut schliessenden Deckel. Auf das Sieb legt man ein feines Tuch, darin wird der Griess gegart. Man kann ihn vor dem Garen mit etwas Wasser quellen lassen, muss aber nicht. Wichtig ist allein, dass er regelmässig gelockert wird. Es geht aber noch einfacher, in einem Topf mit Deckel nämlich mit einer Vorkochten Couscousgriess mit Salz gewürzten kräfti-

gen Gemüse-, Geflügel- oder Fielschbrühe und mit vorgekochtem Griess in einem Mengenverhältnis von 1:1. Den Griess in den Topf schütten, mit der vorher aufgekochten Brühe übergiessen, zudecken, ziehen lassen. So einfach ist das Rezept des Berner Spitzenkochs Urs Hauri.

Vorgekochten Couscousgriess in erster Linie der Markt und der Ideenreichtum der Köchin.

Hans Surber





Sorbetto di pompelmo

Zutaten (4 Personen)

- 90 g Gelierzucker
- Saft von ca. 2.5 Früchten entsprechend 220 ml Saft
- ~~Saft von 1 Zitrone~~
- 250 ml spritzigen Weisswein
- 1 grosses oder 2 kl. Eiweiss
- Minzeblätchen zum Garnieren

Zitronensaft wird nicht empfohlen!
Zubereitung dafür mit 250 ml Grapefruit-Nektar (Fertigprodukt) und den Zucker gleich damit aufkochen.



Zubereitung

- Den Zucker in 80 ml Saft aufkochen und erkalten lassen
- Wein zum Zuckersirup geben und gut verrühren
- Danach zum übrigen Fruchtsaft mischen
- Das Eiweiss halb-steif schlagen und dann unter die Flüssigkeit heben.
- Die Mischung im Tiefkühler 3 – 4 h gremig frieren lassen und währenddessen häufig rühren so, dass sie schön schaumig bleibt
- In Gläser füllen und mit Minze garnieren