



## Herbstliches mit Walter

16. September 2010

- Avocados mit Crevetten  
*Weinempfehlung*

- Kürbiscremesuppe mit  
Kürbiskernölhaube

- Maisgaletten  
Ratatouille mit Pilzen  
Fleischspieß  
*Weinvorschlag*

- Ziegenkäsesoufflet  
an Himbeersauce  
*Dessertwein*

## Avocados mit Crevetten



### Weinempfehlung

Pinot Grigio / Frascati oder einen Sauterne

- 2 Avocados
- 100 g kleine geschälte Crevetten
- 100 g französische Majonnaise
- ca. 1 EL Ketchup
- ½ KL Cognac
- Saft einer Zitrone
- Pfeffer a.d. Mühle
- Option: wenig Cayennepfeffer
- Option: für Dekoration wenig Peterli für Dekoration 4 schöne Salatblätter

### Zubereitung

- Avocados halbieren, Stein entfernen
- Mit dem Messer sorgfältig schälen
- An der Tangente ganz wenig abflachen (anschneiden) damit die Halbschale im Teller steht
- Schalen mit wenig Saft beträufeln gegen Verfärbung
- Wenig Pfeffer in die Steinhöhe streuen
- Majonnaise, Ketchup und Cognac gut mischen und würzen
- Crevetten darunter mischen
- Gleichmäßig in die 4 Fruchtschalen verteilen
- Wenig Peterli darüberstreuen
- Salatblätter auf Teller und mit Balsamico beträufeln
- Avocados darauf anrichten

## Kürbiscremesuppe mit Kernölhaube

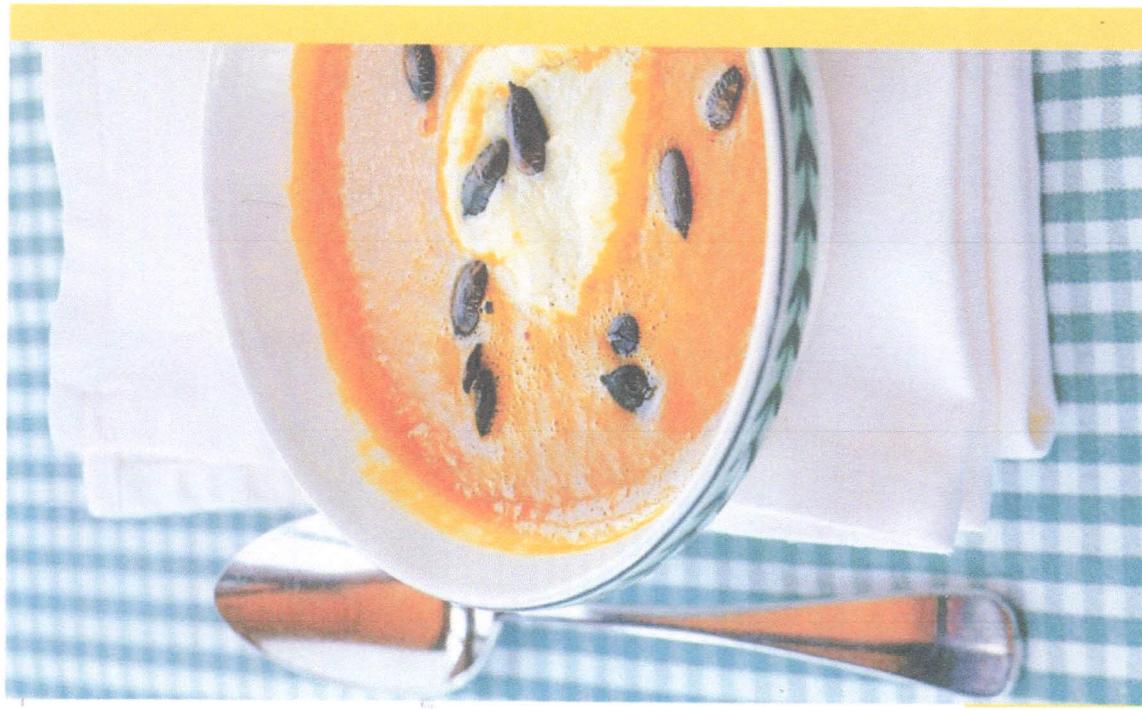
- 400 g Kürbis (Muscade oder Hokkaido)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 dl trockener Weisswein
- 4 DL Gemüsebouillon
- 1 Zweig Bohnenkraut
- 2 EL getrocknete Kürbiskerne
- 1 ¼ dl Rahm
- 1 KL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

- Kürbis klein schneiden und Zwiebel hacken
- Beides mit Kürbisöl andünsten, dann mit dem Wein ablöschen
- 4 dl Bouillon mit dem Bohnenkraut aufsetzen (1 DL in Reserve stellen)
- Alles zusammen bei kleiner Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen
- Bohnenkraut entfernen
- Suppe mit dem Mixer pürieren
- mit Salz, weissem Pfeffer wenig würzen
- Suppe warm stellen

### Kürbiskerne in einer Teflonpfanne ohne Fett rösten

- Rahm steif schlagen
- Davon 4 EL mit dem Kürbiskernöl mischen als Option
- Den restlichen Rahm unter die heiße Suppe mischen
- Diese nach Bedarf mit der restlichen Bouillon verdünnen
- Abschmecken und Suppe in vorgewärmte Teller anrichten
- Haube bilden mit dem Kernölrähm und den Kürbiskernen



Pro pers. 22 g Fett, 4 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate,  
1100 kJ / 270 kcal

## Maisgaletten

### Weinempfehlung

Je nach Geschmack einen Körperreichen Rjocha oder Norditaliener

- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 6 dl Wasser
- 1 TL Salz und wenig Pfeffer
- 125 g mittelfeiner Maisgriess
- 1 Eigelb
- 125 g geriebener Sbrinz



### Zubereitung

- Eigelb verklopfen und den Sbrinz darunter mischen
- Pfeffer a.d. Mühle zum würzen
- Butter in ≥5l Kochtopf zergehen lassen
- Knoblauch fein hacken
- Knoblauch in Butter hell andämpfen
- Wasser und Salz befügen und aufkochen
- Maisgriess einrühren und unter **stetigem Rühren** ca. 10 Min. bei kleiner Hitze zu einem Brei köcheln
- Währenddessen ein Kuchenblech mit ≥ 3 cm Rand gut ausbuttern
- Eier-Käsemasse am Schluss in den heißen Brei einmischen und alles gut verrühren
- Den Brei im Blech ≥ 3 cm dick flach streichen
- Danach ca. ≥2 h gut auskühlen lassen damit die Masse fest wird
- Abgekühlte Masse mit Olivenöl bestreichen
- Halbmöndchen ca. 8 cm oder andere Formen ausstechen
- Mit beölter Fläche in Bratpfanne geben und schön goldgelb (1-2 Min.) anbraten

- Achtung: Der Mais soll dabei nicht knusprig werden!
- Oberfläche während dem Braten ebenfalls mit Olivenöl bestreichen
- Wenden und andere Seite anbraten
- In schwach vorgeheiztem Ofen bis zum Anrichten warm stellen

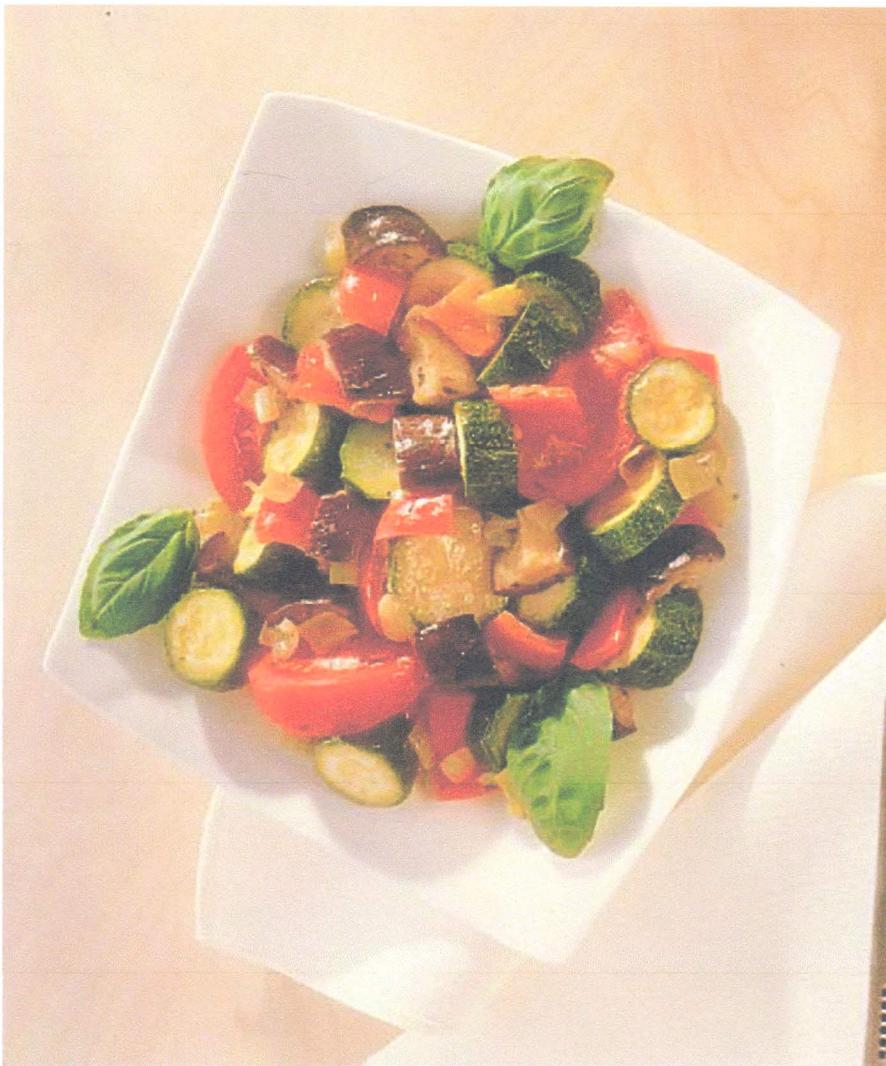
Varianten: statt Ei- und Käsesuzutaten Griessmenge auf 150 g erhöhen und mehr würzen

## Ratatouille

- 75 g Zwiebeln
- 300 g ungeschälte Auberginen
- 300 g ungeschälte Zucchini
- 300 g geschälte Tomaten
- je 1 halbe gelbe und rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- je 1 kl. Zweig Bohnenkraut, Thymian
- 1 Zweiglein Basilikum
- Wenig Peterli
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, ev. Streuwürze

### Zubereitung

- Basilikumblätter zupfen Auberginen und Paprika in 2 cm grosse Würfel schneiden
- Zwiebel in Ringe schneiden
- Zucchini in kleine Rädchen schneiden
- Tomaten zerstückeln
- Oel in Topf geben und Zwiebeln darin nur hellgelb dünsten
- Knoblauch dazupressen
- Alle frischen Gewürze beigeben und kurz mitdünsten
- Die Gemüse dazugeben
- Etwas Salz und Pfeffer zugeben
- Bei geringer Hitze 20-30 Min. dämpfen
- Abschmecken
- Gemüse soll nicht verkochen, es soll noch leicht bissfest sein



## Fleischspieß

- 100 g Rind
- 100 g Pferd
- 100 g Strauss
- 100 g Schwein
- 100 g Speck
- 4 Mergues
- 4 Cipollata
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika

### Anmerkungen

- Angaben für 4 Personen
- Es ist darauf zu achten, dass nur Fleisch verwendet wird das ca. die gleiche Garzeit benötigt
- Fleisch würzen
- Sorten in 4 Stücke à 25 g zuschneiden
- Abwechslungsweise 1 Fleischstück dann ein Würstchen angefangen mit Fleisch
- Option: dazwischen je ein Stk. Paprika





## Ziegenkäse-Soufflé

- 4 Eier
- 60 g Zucker
- 60 g Ziegenfrischkäse
- 60 g Quark
- 40 g Mehl
- 1 TL Maizena
- 2 EL Puderzucker
- mindestens 250 g Himbeeren

### Zubereitung

- Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Zucker bestreuen (kühl stellen)
- Eier trennen
- Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren
- Käse mit dem Quark verrühren
- Maizena einstreuen und verrühren
- Alles mischen und verrühren
- Eiweiß steif schlagen und sorgfältig unterziehen
- Mehl darübersieben und wieder sorgfältig unterrühren
- Sofort in Förmchen füllen
- Bei 200 Grad backen 20 bis 25 Minuten
- Himbeeren mit dem Puderzucker pürrieren ev. nachsüsssen, durch ein Sieb drücken und Kerne entfernen abkühlen aber nicht erkalten
- Sofort anrichten wie im Bild **aber** aus den Förmchen nehmen

**Wichtig:** genau arbeiten / Mengenverhältniss einhalten / Ofentür nicht vorzeitig öffnen / sofort anrichten !