Boner Christian
Ammerzwilstrasse 1C
3257 Grossaffoltern
☎ 032 393 13 50

Menu vom: 10. Juni 2015

Frühlingsrollen

Kalbssteaks mit Artischockensauce

Birnen-Creme Kuchen

Frühlingsrollen (Rezept für ca. 20 - 30 Stück)

Zutaten:

300 g	Sojasprossen
300 g	Kabis klein geschnitten
300 g	Rüebli in feine Streifen
100 g	Lauch fein geschnitten
50 g	Shitakepilze gut auswaschen, grob schneiden
3 Esslöffel	Sojasauce
3 Esslöffel	Austernsauce
3 Esslöffel	Sonnenblumenöl
½ Liter	Fritieröl
1	Eigelb (zum ankleben)
1 Flasche	Süss-saure Sauce
1 Packung	Frühlingsrollenblätter tiefgefroren (Die Blätter ca. 1 Std. vorher aus dem Gefrierschrank nehmen)
300 g	Glasnudeln

Zubereitung:

Die Glasnudeln gebunden 5 Min. in heisses Wasser geben. Mit der Schere 2-3 Mal quer schneiden, die Schnüre entfernen.

3 El Sonnenblumenöl in Bratpfanne (oder Wok) erhitzen.
Alles Gemüse mischen, in die Pfanne geben unter rühren erhitzen.
Sojasauce, Austernsauce und Glasnudeln dazu geben, gut rühren.
Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

Die Frühlingsrollenblätter mit einem Löffel Gemüse bestücken und diagonal bis in die Mitte rollen. Dann Ecken einbiegen und sehr straff weiter einrollen. Das Ende mit etwas Eiwasser ankleben.

Die fertigen Rollen in ½ l Öl hellbraun backen. Bis zum Servieren warm stellen.
Dazu gibt es süss-saure Sauce.

Sous-Vide – Garen im Vakuum

Bei dieser Zubereitungsart wird das Fleisch unter Vakuum (franz. Sous-vide) langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Diese Zubereitungsart eignet sich für zarte Fleischstücke. Durch das Vakuumieren können Fleischsaft und Aromen nicht entweichen. Das Fleisch wird aromatisch und zart.

Zubehör:

1 Vakuumiergerät, 1-2 Vakuumierbeutel, 1 Fleischthermometer

Vorbereitung:

1 grosse Pfanne bis auf 2/3 Höhe mit Wasser füllen. Fleischthermometer mithilfe einer Wäscheklammer an die Pfanne klemmen, Wasser zugedeckt auf 60° erwärmen. Die Wassertemperatur muss während des Garprozesses auf 60 – 64° (je nach Rezept) gehalten werden.

Zubereitung:

Fleisch in den Vakuumbeutel legen, weitere Zutaten je nach Rezept beigeben, fachgerecht vakuumieren. Den Beutel ins Wasser legen, nach Rezept ziehen lassen.

Fleisch herausnehmen, je nach Rezept, entstandenen Fleischsaft absieben, als Jus weiterverwenden. Das Fleisch trocken tupfen, würzen, eventuell kurz braten, damit sich eine Kruste bildet. Fleisch sofort tranchieren und anrichten.

Tip:

Fleisch im Vakuumbeutel im Dampfgarer oder Steamer (Temperatur/Zeit gleich) wie im Rezept garen.

Kalbssteaks mit Artischockensauce

Zutaten:

2 Dosen	Artischockenherzen (je ca. 390 g) abtropfen und halbieren
1 Bund	Petersilie Stiele entfernen, zerzupfen
1 Bund	Pfefferminze, zerzupfen
1 Becher	Joghurt nature (180g)
wenig	Pfeffer
¼ Teelöffel	Salz
4	Kalbssteaks (je ca. 150g)
40 g	Butter
2 Zweiglein	Thymian
ca. 3 Liter	Wasser
1 Esslöffel	Olivenöl
	Salz nach Bedarf
½ Teelöffel	Salz
wenig	Pfeffer
1 Esslöffel	Olivenöl
1	Vakuumbeutel
1	Vakuumiergerät
1	Wäscheklammer
1	Fleischthermometer
1	Haushaltpapier

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Artischocken mit Petersilie, Pfefferminze und dem Joghurt mixen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. Steaks, Butter und Thymian in den Vakuumbeutel geben und fachgerecht vakuumieren.
3. Wasser in einer Pfanne auf 60° Celsius erhitzen, Vakuumbeutel beigeben und 45 Minuten ziehen lassen.

- Vorspeise essen

4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Restliche Artischocken ca. 3 Minuten rührbraten, salzen und zugedeckt beiseite stellen.
5. Steaks aus dem Beutel nehmen, mit Haushaltpapier trocken tupfen und würzen. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Die Steaks beidseitig je 1 Minute braten.
6. Steaks mit den Artischocken und dem Reis anrichten, Sauce dazu servieren.

Reis

Variante 1

Zutaten:
250 g Reis langkörnig
3 Teelöffel Gemüsebouillon oder Salz

Zubereitung:
Den Reis vor dem Kochen waschen, bis das Wasser klar bleibt, dadurch wird er körniger. In einen Topf geben und so viel Wasser dazu geben, dass es einen Finger breit über dem Reis steht, das sind durchschnittlich 1,5 – 2 cm. Diese Regel gilt auch, wenn man mehrere Portionen Reis macht, immer so viel Wasser dazu geben, dass es fingerbreit über dem Reis steht. Es soll nicht weniger und auch nicht mehr sein. Dann den Reis salzen.
Den Reis zum Kochen bringen und dann sofort den Schalter des Herdes auf die kleinste Stufe stellen und den Topf zudecken. In 10 Minuten (Basmatireis, Langkornreis dauert etwas länger) ist der Reis gar. Wichtig ist bei dieser Methode, den Deckel während der Garzeit nicht abzunehmen und nicht umzurühren! Es bilden sich dann sog. „Kamine“ im Reis. Wer sich wegen der Zeit nicht sicher ist, kann nach Ende der Garzeit ein paar Reiskörner testen, ob sie gar sind, falls nicht, wieder zudecken und 5 Minuten länger garen lassen.
Wenn der Reis gar ist, ist auch das Wasser im Topf aufgebraucht. Die Methode funktioniert wunderbar und der Reis ist himmlisch locker und ganz trocken.

Variante 2

Zutaten:

2 Tassen	Reis langkörnig
4 Tassen	Mineralwasser ohne Kohlensäure
2	Zwiebeln oder 3 Schalotten
1 Würfel	Fleischbouillon
2 Tropfen	Sonnenblumenöl
50 g	Butter

Zubereitung:
Die Zwiebel bzw. Schalotten schälen und ganz fein würfeln.
Den Esslöffel Butter plus 1 oder 2 Tropfen Öl erhitzen - das Öl deshalb, damit die Butter nicht braun wird. Nun die Zwiebel- bzw. Schalottenwürfel dazugeben und glasig braten. Die Hitze auf volle Stärke drehen und die Zwiebel anbräunen.
Haben die Zwiebel- bzw. Schalottenwürfel die gewünschte Bräune erreicht, die Butter in den Topf geben. Die Hitze noch auf voller Stärke lassen.
Die Butter sich verflüssigen lassen. Dann den Reis zugeben und gut umrühren, damit die Körner die Butter aufsaugen können. Dabei werden die Reiskörner auch etwas angebraten, was gewollt ist. Zirka 3 Minuten rühren und wenden, der Reis fühlt sich dann beim Umrühren irgendwie komisch an. Dann das Wasser in den Topf giessen, es muss richtig zischen und dampfen. Jetzt fleissig umrühren und dabei versuchen, die braunen Röststoffe, die am Pfannenboden sich etwas eingebrannt haben, los zu kratzen.
Die Fleischbouillon ins Wasser zum Reis hinzugeben.

Nun die Uhr stellen: 20 Minuten auf kleinster Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Variante 3

Zutaten:
250 g Reis langkörnig
2 Esslöffel Salz

Zubereitung:
Einen Topf mit Wasser befüllen. Reichlich salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, den Reis hinzugeben und 5-8 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren.

Danach den Reis in ein Sieb abgießen, den Topf 3 cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Das Sieb mit dem Reis auf den Topf hängen und mit Alufolie abdecken. Die Temperatur kann nun auf ca. 1/3 der maximalen Temperatur reduziert werden. Nach 10 minütigem Dämpfen ist der Reis locker und lecker und kann serviert werden.

Birnen-Creme Kuchen

Zutaten Mürbeteig

200g Mehl
125 g Butter, kalt
1 El Zucker
1 Prise Salz
1 El Wasser (kalt)

Füllung

2 Eier
200 g Creme fraîche
100 g Rahm
120 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker
1 El Puddingpulver (Vanille)
1 kg Birnen

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und Wasser einen Mürbeteig bereiten. Ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Kalt stellen. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Eier, Creme fraîche, Rahm, Zucker, Vanillezucker und Puddingpulver mit dem Mixer mischen.
Die Birnen schälen, entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Boden mit den Birnen belegen.
Die Creme über die Birnen giessen und den Kuchen bei 180 Grad ca. 1 Stunde backen.

En Guete