KLUB "KOCHENDER MÄNNER"

Ein paar Küchenweisheiten, resp Erkenntnisse...

Brot und Wasser stillen den Hunger jedes Menschen,
aber unsere Kultur hat die Gastronomie erfunden. (Honoré de Balzac)

Der "Kultivierte" bedauert nie einen Genuss.
Der "Unkultivierte" weiss gar nicht was Genuss ist. (Oscar Wilde)

Scherben bringen Glück - aber nur dem Archäologen… (Agatha Christie)

Süssigkeiten sind die Bausteine der Zahnarztvillen.

Und übrigens: Vegetarier leben nicht länger - sie sehen nur älter aus!

CHOCHETE MIT PESCHE vom 14. Okt. 2015

RAMEN-NUDELSUPPE
etwas asiatisches

RINDERFILET
PILZRAHMSAUCE
POMMES FRITES

FEIGENDESSERT
zum Abrunden

Ramen-Nudelsuppe

(für 4 Personen)

Zutaten:

1	EL	Sesamöl
1		Schalotte
1		Knoblauchzehe
120	g	Shiitakepilze
1		grüne oder rote Chili
1		Stängel Zitronengras
1,2	l	Gemüsebouillon
3	EL	helle Sojasauce (light)
100	g	* Ramen-Nudeln
150	g	Chinakohl
2	EL	Korianderblättchen
		Salz und Pfeffer nach Bedarf

Ramen-Nudeln

Zubereitung:

- **Schalotte** in feine Ringe schneiden. **Knoblauchzehe** fein hacken.
  Shiitakepilze putzen und in Streifen schneiden. **Chili** entkernen und fein hacken.
  Zitronengras etwas abrüsten und, Inneres fein hacken. **Chinakohl** in Streifen.

- 1,2 Liter **Gemüsebouillon** aufkochen.

- **Öl** in einer Pfanne warm werden lassen. **Schalotte**, **Knoblauch**, **Pilze**, **Chili** und **Zitronengras** ca. 3 Minuten andämpfen. Anschliessend in die Bouillon geben.

- **Sojasauce** zur **Bouillon** geben und aufkochen.
  Chinakohl und **Nudeln** beigeben, ca. 3-4 Minuten knapp al dente kochen.
  Nudeln etwas zerkleinern, ev. mit **Salz** und **Pfeffer** nachwürzen.

- In **Suppenteller** (-schalen) verteilen und **Koriander** darüber streuen.
  Servieren.

*** Ramen-Nudeln** stammen grundsätzlich aus Japan,
bestehend aus Hartweizenmehl, Wasser und Kochsalz.
Zu finden im Supermarkt, in der asiatischen Abteilung.

Rinderfilet

(für 4 Personen)

Zutaten:

800	g	Rinderfilet
		Bratbutter
1	EL	Herbsttrompeten
		(Totentrompeten getrocknet)
		Küchenschnur
		Fleischgewürz
		Salz und Pfeffer aus der Mühle
		Gratinform, Alufolie

Zubereitung:

- **Fleisch** allenfalls waschen und trocken tupfen.
  Rinderfilet in 4 gleich grosse Scheiben schneiden.
  Jede Scheibe wiegt demnach ca. 200g.

- Jede Fleischscheibe mit **Küchenschnur** rund in Form binden.
  Damit gart es gleichmässiger und behält zudem seine Form.

- **Backofen** auf 80°C vorwärmen. Boden der Gratinform mit etwas **Bratbutter** belegen und die Filetstücke hinein legen. In die Zwischenräume etwas **Herbst-trompeten** streuen und die Fleischstücke mit **Alufolie** zudecken. In den Ofen schieben und 1 ½ Stunden (oder länger), bei 80°C garen.

- **Bratbutter** in einer weiten Pfanne erhitzen. Filet darin 1 ½ Minute je Seite, scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf vorgewärmte Teller anrichten.

Tipp: Filet vorher marinieren und im Kühlschrank lagern.

Vorschlag für eine Marinade

Vorschlag auf die "Schnelle":

a) Das Fleisch allseitig mit **Olivenöl** bestreichen und **Fleischgewürz** auftragen.

oder

b) Marinade bestehend aus:

1	dl	Olivenöl
4	EL	Gognac, resp. Whiskey
1	TL	Chilischoten fein gehackt
2		Zehen Knoblauch gepresst
1		mittlere Zwiebel klein geschnitten
16		Blätter Basilikum klein geschnitten
1		Handvoll Petersilie fein gehackt
1	TL	milder Currypulver
2	TL	Senf
1	EL	Zitronensaft
		etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung
Alles gut vermischen und mind. 1 Stunde ziehen lassen.
Fleisch marinieren.
Dauer ca. 5 Stunden

Pilzrahmsauce

(für 4 Personen)

Zutaten:

230	g	Champignons braun
40	g	getrocknete Steinpilze,
		in warmem Wasser einweichen
2		Schalotten
1		Knoblauchzehe gross
1	dl	Weisswein
1	dl	Ochsenbouillon
		(Einweichwasser mit 1 EL Bouillon)
2	EL	Butter
1	TL	Paprika
1,5	dl	Saucenhalbrahm
2	EL	Ketchup
1	TL	Salz
		Pfeffer
½	Bund	Petersilie

Gewürze siehe unten.

Zubereitung:

- **Schalotten** fein schneiden, **Knoblauch** durchpressen. **Champignons** putzen, kleinere vierteln, grössere in dicke Scheiben schneiden. **Steinpilze** gut abtropfen lassen, ev. etwas reinigen. **Petersilie** fein hacken. **Bouillon** zubereiten.

- **Zwiebeln** und **Knoblauch** in **Butter** dünsten. **Champignons** und **Steinpilze** beigeben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** würzen, kurz weiterdünsten. Mit **Weisswein** ablöschen. **Bouillon** dazu geben und auf die Hälfte einkochen.
  Rahm, Ketchup und **Petersilie** dazugeben, kurz aufkochen.

- **Würzen** mit: (Menge zu beschreiben ist hier schwierig).
  Ein Hauch **Cayenne**, etwas **Estragon**, **Majoran** und **Thymian**, wenig **Whiskey**.

- **Sauce** über das Rinderfilet anrichten.

Pommes frites

(für 4 Personen)

Zutaten:

1	kg	grosse festkochende Kartoffeln
* 2	l	Frittieröl
		Salz
		Fritteuse, Haushaltpapier

* = variabel, je nach Grösse der Fritteuse

Zubereitung:

- **Kartoffeln** in ca. 7-8 mm dicke Scheiben schneiden, dann ca. 7-8 mm dicke Stifte schneiden (kein Geschnäpper). In kaltem Wasser 5 Minuten wässern. Abgiessen, auf ein Küchentuch geben und trockentupfen.

- **Öl** in einer **Fritteuse** auf 150°C erhitzen. **Frites** portionenweise 5 - 6 Minuten **vorfrittieren**. Dabei den Korb mit dem Frittiergut öfters durchrütteln, damit die Kartoffeln nicht zusammenkleben. Herausheben, auf **Haushaltpapier** abtropfen lassen.

- **Öltemperatur** auf ca. 180°C erhöhen. **Pommes frites** 3 – 4 Minuten fertig frittieren, bis sie im Frittiersieb beim Rütteln rascheln. Auf **Haushaltpapier** gut abtropfen lassen und in eine weite Schüssel geben. Mit **Salz** bestreuen und sofort servieren.

Feigendessert
(für 4 Personen)

Zutaten:

8	Stk.	frische Feigen
4	dl	Vollrahm
2	EL	Puderzucker
		Zuckerwasser
		Grand Marnier
		Puderzucker
		Gratinform

Zubereitung:

- **Feigen** in **Zuckerwasser** ca. 2 Minuten blanchieren.

- **Blanchierte Feigen** halbieren (Ansatz etwas abschneiden) und in eine Gratinform legen, Schnittfläche nach oben. Mit **Grand Marnier** beträufeln (nicht ersäufen).

- **Vollrahm** steif schlagen und 2 EL **Puderzucker** dazumischen.
  Schlagrahm nun über die Feigen streichen und noch etwas **Puderzucker** darüber streuen.

- In den auf 250°C erhitzten Ofen schieben und bei **Oberhitze** (Grill), auf mittlerer Höhe so lange wärmen, bis der Rahm etwas anbräunt.
  Achtung! Dieser Backvorgang geht nicht lange, **Kontrolle** durch Sichtfenster.

Dieses Dessert kann in der Gratinform **warm serviert** werden, oder auf etwas vorgewärmten Tellern.

(18.09.1997 PS)