Culiomania vom

25. November 2024

Herbstmenu

Randen-Carpaccio mit Mozzarella-Tatar und Nüsslisalat

***

Sellerie-Limetten-Suppe

***

Hirschmedaillons mit Blumenkohlpüree

***

Marroniparfait mit Zwetschgenkompott

Sellerie-Limetten-Suppe

EIGENSCHAFTEN

PURINARM

ZUTATEN

Für 6–8 Personen als Vorspeise - Für 4 Personen als kleines Essen

400 g Sellerie

200 g Kartoffeln **mehligkochend**

1 Limette

1 Zwiebel **mittel**

4 Esslöffel Olivenöl

0.5 dl Noilly Prat **(trockener, französischer Wermut)**

1 dl Weisswein

8 dl Gemüsebouillon

50 g Bündnerfleisch

1 Bund Petersilie

1.5 dl Rahm

Salz, Pfeffer

NÄHRWERT

Pro Portion

8 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiss
11 g Fett
166 g kKalorien

ERSCHIENEN IN

1-2 | 2007,S.17

ZUBEREITUNG

1. Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Schale der Limette dünn abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann Sellerie- und Kartoffelwürfel beifügen und Noilly Prat sowie Weisswein dazugiessen. Alles auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen.
3. Die Bouillon, die Hälfte der Limettenschale und 2 Esslöffel Limettensaft beifügen. Die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gut weich ist.
4. Inzwischen das Bündnerfleisch in feine Streifchen schneiden. Die Petersilie fein hacken.
5. Die Suppe mit dem Stabmixer oder im Mixerglas fein pürieren. Den Rahm beifügen und die Suppe nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten Tellern oder Tassen anrichten und je etwas Bündnerfleisch, Petersilie und restliche Limettenschale darüber streuen.

Randen-Carpaccio mit Mozzarella-Tatar und Nüsslisalat

Das Tatar von Mozzarella, Rüebli und Lauch mit dem leichten Zitronen-Senf-Dressing macht sich wunderbar auf dem Carpaccio.

EIGENSCHAFTEN

- **PURINARM**
- **VEGETARISCH**

ZUTATEN

Für 8 Personen

Tatar:

2 Kugeln Mozzarella

2 Rüebli **mittelgross**

1 Stange Gemüselauch **klein**

Salz

1 Zitrone

1 Teelöffel Senf

0.5 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel Olivenöl

Carpaccio:

100 g Nüsslisalat

3 Esslöffel Balsamicoessig

3 Esslöffel Weissweinessig

6 Esslöffel Gemüsebouillon

1 Esslöffel Senf

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

11 Esslöffel Rapsöl **ersatzweise Olivenöl**

1 Bund Petersilie **glattblättrig**

500 g Randen gekocht, klein bis mittelgross

TIPP

Besonders aromatisch schmecken Randen, wenn man sie im Ofen backt: Die Randen in einer feuerfesten Form mit einigen Thymianzweigen belegen, mit Olivenöl beträufeln und alles gut mischen, damit die Zutaten mit Öl überzogen sind. Die Randen im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 45–60 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann nach Rezept verwenden.

NÄHRWERT

Pro Portion

8 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiss
21 g Fett
267 g kKalorien

ERSCHIENEN IN

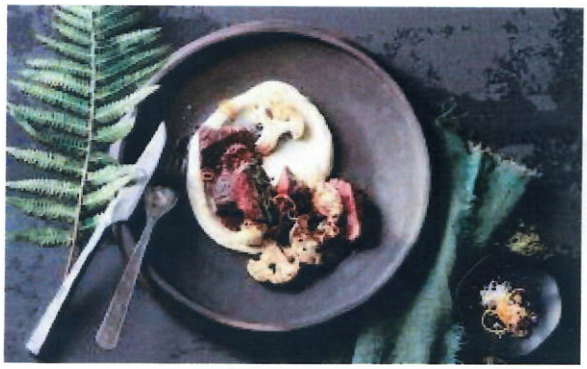
12 | 2013,S.37

ZUBEREITUNG

1. Den Mozzarella auf Küchenpapier trockentupfen, dann in kleine Würfelchen schneiden. Die Rüebli schälen. Der Länge nach in Scheiben, diese in Streifen und zuletzt in Würfelchen schneiden.
2. Den Lauch rüsten, dabei dunkelgrüne Teile entfernen. Den Lauch in feine Ringe schneiden. In wenig kochendem Salzwasser nur gerade ½ Minute blanchieren. Abschütten und gründlich kalt abschrecken. Auf Küchenpapier trockentupfen.
3. Die Schale der Zitrone dünn abreiben. 1 Esslöffel Saft auspressen. Mit der Schale in eine Schüssel geben. Senf, Zucker und Olivenöl beifügen und alles gut verrühren. Dann Mozzarella, Rüebli und Lauch beifügen und alles sorgfältig mischen.
4. Den Nüsslisalat waschen und trocken schleudern.
5. Die beiden Essigsorten, Gemüsebouillon, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl dazuschlagen. Die Petersilie fein hacken und beifügen.
6. Die Randen schälen. Auf einem Gemüsehobel oder mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Werden sie nicht sofort verwendet, mit Klarsichtfolie gut decken.
7. Kurz vor dem Servieren 8 Teller dekorativ mit Randen auslegen. In die Mitte mithilfe von 2 Esslöffeln oder einem Ausstechring das Mozzarella-Tatar anrichten. Mit Nüsslisalat garnieren. Randen und Salat mit der Petersiliensauce beträufeln.

Hirschmedaillons mit Blumenkohlpüree

Nichts gegen die klassischen Wildbeilagen – aber in Verbindung mit diesem Blumenkohlpüree werden die Hirschmedaillons zu einem wesentlich leichteren Gericht, das dennoch herrlich schmeckt.



EIGENSCHAFTEN

GLUTENFREI

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	**25 MIN**
VORBEREITUNGSZEIT	**20 MIN**

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

800 g Blumenkohl

1 mehligkochende Kartoffel, ca. 150 g

2 dl Halb- oder Vollrahm

50 g Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

0.5 Orangen **unbehandelt**

600 g Hirschfilet

2 Esslöffel Bratbutter

1 dl Portwein **rot**

NÄHRWERT

Pro Portion

39 g Eiweiss
37 g Fett
16 g Kohlenhydrate
574 g kKalorien
2396 g kJoule

ERSCHIENEN IN

10 | 2023,S.23

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl rüsten und in Röschen teilen. Die Kartoffel schälen und würfeln. Beide Zutaten zusammen im Dampf (Steamer) oder in einer Pfanne mit Salzwasser bedeckt weich garen.
2. In einer Pfanne Rahm und Butter erhitzen. Blumenkohl und Kartoffel dazugeben und alles mit dem Stabmixer kurz durchmixen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt warm halten.
3. Die Schale der Orangenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen.
4. Das Hirschfilet in etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Orangenschale sowie Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Filetscheiben darin wenn nötig portionenweise bei hoher Hitze pro Seite 45–60 Sekunden braten, dann zugedeckt auf einem Teller warm stellen.
6. Zurückgebliebene Bratbutter abgiessen. Portwein und Orangensaft in die Bratpfanne geben, den Bratensatz gut auflösen und kurz einkochen lassen. Die Filetscheiben in der Sauce wenden. Blumenkohlpüree und Hirschfilet mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

x 2

Marroniparfait mit Zwetschgenkompott

Köstliche Zwetschgen mit Marroni – eine himmlische Kombination, die den Gaumen verwöhnt.

EIGENSCHAFTEN

- PURINARM
- GLUTENFREI

ZUTATEN

Ergibt 6 Portionen

Parfait

150 g Kastanienpüree (Vermicelles)

1 dl Milch

50 g Zucker

2 Blätter Gelatine

80 g Schokolade **dunkel**

2 Eiweisse

2 dl Rahm

Zwetschgenkompott

1 Orange **gross**

2 dl Rotwein

60 g Zucker

0.5 Zimtstangen

500 g Zwetschgen **(evtl. 400 g tiefgekühlte Früchte)**

NÄHRWERT

Pro Portion

54 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiss
17 g Fett
417 g kKalorien
11 g *ProPoints™*

ERSCHIENEN IN

10|2010,S.69

ZUBEREITUNG

1. Eine kleine beschichtete Cakeform, eine Terrinenform oder 6 Portionen-Soufflé förmchen mit Klarsichtfolie auslegen; am besten geht dies, wenn man die Folie mit Wasser benetzt. Formen in den Tiefkühler stellen und vorgefrieren lassen.
2. In einer Schüssel das Kastanienpüree mit der Milch und dem Zucker glatt rühren.
3. Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Wenn sie zusammengefallen ist, herausnehmen und tropfnass in einem Pfännchen auf kleinem Feuer schmelzen lassen. Von der Herdplatte nehmen. Einige Löffel Kastaniencreme dazurühren, dann diese Mischung unter die restliche Kastanienmasse rühren.
4. Die Schokolade in Stücke bröckeln und fein hacken. Die Eiweiss steif schlagen. Den Rahm ebenfalls steif schlagen. Alle diese Zutaten nacheinander unter die Kastaniencreme ziehen. In die vorbereitete(n) Form(en) füllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.
5. Für das Kompott den Saft der Orange auspressen. Mit dem Rotwein, dem Zucker und der Zimtstange in eine mittlere Pfanne geben, aufkochen und 5 Minuten leicht kochen lassen.
6. Inzwischen die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Tiefgekühlte Früchte können noch gefroren verwendet werden. Die Zwetschgen in den Sud geben und knapp weich kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel anrichten.
7. Den Sud gut zur Hälfte einkochen lassen, dann über die Zwetschgen giessen. Auskühlen lassen.
8. Vor dem Servieren das Parfait aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank leicht antauen lassen. Dann aus der Form stürzen, falls nötig in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit Zwetschgenkompott garnieren.

1x Kompott
2x Parfait