

# REZEPTBÜCHLEIN

Kochkurs Spitex-Förderverein Thurvita  
Mai / Juni 2017



# *Menü*

*Frittierte Kichererbsenkugeln  
mit Joghurt-Minzen-Dip  
Kalbstatar  
grüner Smoothie*

*\* \* \**

*Rauchforellen-Terrine im Zucchetti-Mantel  
auf farbigem Linsensalat*

*\* \* \**

*Rinds-Schulterfilet (Sous-vide-Verfahren)  
mit mediterranem Ofengemüse*

*\* \* \**

*Schokoladen-Soufflé  
mit Erdbeer-Granité*

Alle Rezepte sind für 10 Personen berechnet.

## Kichererbsenkugeln

400 g Kichererbsen  
1 Zwiebel fein gehackt  
2 Knoblauchzehen fein gehackt  
1 Prise Chilipulver  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Backpulver  
wenig Koriander gehackt  
mit Salz, Pfeffer, Kardamon, Kreuzkümmel würzen

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, anschliessend abgiessen und kalt abspülen.

Die Kichererbsen mit dem Mixer pürieren, dann alle übrigen Zutaten dazu geben und nochmals kurz durchmischen.

Alles nochmals gut abschmecken und 20 Minuten ziehen lassen.

Mit 2 Kaffeelöffeln Nocken abstechen und bei 170 Grad goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen.

## **Joghurt-Minzen-Dip**

500 g Griechisches Naturjoghurt, ungesüsst

Frische Pfefferminzblätter in feine Streifen schneiden.  
Abschmecken mit Salz, Pfeffer, evtl. mit wenig Wasser verdünnen.

## **Kalbstatar**

300 g Kalbsbäggli

Fleisch parieren und in Würfeli schneiden, anschliessend mit dem Messer fein hacken.  
Mit Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Kräutern vermischen.

## **Grüner Smoothie**

2 reife Avocado  
1/3 Salatgurke  
1 dl Wasser  
2 EL Zitronensaft  
10 Eiswürfel  
2 Radieschen mit Blattgrün

Alles zusammenmixen und je nach Belieben abschmecken.

## Räucherforellen-Mousse im Zucchetti-Mantel

200 g	Forellenfilet ohne Haut, geräuchert
100 g	Béchamelsauce
4	Gelatine-Blätter
3 dl	Vollrahm
15	Zucchettistreifen, blanchiert

Forellenfilet grob in Würfel schneiden und mixen.

Eingeweichte Gelatine in der warmen Béchamelsauce auflösen.

Das Mus mit der Béchamelsauce vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Eiswasser kaltrühren.

Den weichen Schlagrahm darunter ziehen und mit dem Spritzsack in die mit Zucchettistreifen ausgelegte Form einfüllen.

In der Mitte mit marinierten Rauchlachswürfeli belegen und mit der restlichen Mousse bedecken.

## Linsensalat

150 g	Linsen braun
150 g	Linsen schwarz
30 g	Linsen rot
50 g	Pfälzer Karotten
50 g	Karotten

Linsen im kalten Wasser einweichen, anschliessend abgiessen und kalt spülen. Linsen separat kochen.

Gemüse in Würfeli scheiden und ebenfalls knackig kochen. Die weichen Linsen abgiessen und warm mit dem Gemüse vermischen und mit Öl und Essig marinieren.

Abschmecken und beliebig mit frischen Kräutern ergänzen.

## Rinds-Schulterfilet (im Sous-vide-Verfahren hergestellt)

Rindsschulterfilet parieren und mit Knoblauch und Kräutern spicken. Im Olivenöl wenden und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Sous-vide-Sack verschliessen und im Wasserbad bei 78 Grad 15-20 Stunden garen. Auspacken und kurz rundherum anbraten.

Tranchen schneiden und auf dem Ofengemüse anrichten und mit einem kräftigem Jus ergänzen.

## **Ofengemüse**

Peperoni, Zucchini, Zwiebeln, Cherrytomaten, Tofu etc. in unterschiedliche eher grosse Formen schneiden.

Mit Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer marinieren, sortenrein aufs Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad 25 Minuten garen.

## **Schokoladen-Soufflé**

300 g	Schokolade dunkel
3 dl	Milch
21 g	Maizena
60 g	Eigelb
210 g	Eiweiss
240 g	Zucker

Die Schokolade schmelzen. Die Milch mit dem Maizena vermischen und aufkochen, auf die Schokolade giessen und glatt rühren. Eiweiss mit dem Zucker aufschlagen.

Ein wenig Eischnee der Masse begeben, dann das Eigelb und zum Schluss den restlichen Eischnee darunter ziehen.

In ausgebutterte und mit Zucker bestreute Förmchen füllen.

In den vorgeheizten Umluft-Ofen bei 180 Grad 12-15 Minuten backen.

## **Erdbeer-Granité**

5 dl	Wasser
200 g	Zucker
300 g	Erdbeermark
10 g	Zitronensaft
10 g	Orangensaft
1	Gelatine-Blatt

Die eingeweichte Gelatine mit wenig Erdbeermark auflösen.

Alle Zutaten vermischen und in eine Form geben, Tiefkühlen und von Zeit zu Zeit mit einer Gabel verrühren.

Granité in vorgekühlte Gläser abfüllen und mit dem Soufflé und marinierten Erdbeeren servieren.