

Rezepte aus Günu's Schlemmerstube





"Kochen ist die Summe unzähliger kleinster Details von grösster Wichtigkeit."

Eckart Witzigmann, Jahrhundertkoch

Kochen ist mehr als nur eine Essenszubereitung; Kochen ist eine Kultur und gibt dem Koch die Gelegenheit, seiner Phantasie freien Lauf zu lassen und schöpferisch tätig zu sein. Kochen bedeutet für mich, dass ich anderen Menschen und auch mir etwas Gutes tun kann. Essen verbindet Menschen, vermittelt Freude und ist äusserst wichtig für die Lebensqualität. Was gibt es Schöneres als eine grosse "Tavolata" mit einem einfachen Essen und vielen fröhlichen Menschen!

Eine angepasste, einfache Küche ist bedeutend mehr wert als eine Luxusküche mit Gerichten aus 20 - 30 Komponenten, welche schlussendlich beim Essen zu der berühmten "Geschmacksexplosion" führen sollen. Ehrlich gesagt, wer kann schon 20 - 30 Komponenten unterscheiden? Ich jedenfalls nicht; aber 3 - 5 gute Komponenten reichen bei weitem aus. Darum habe ich mich für eine gradlinige Küche, möglichst ohne Fertigprodukte und künstliche Zusatzstoffe, entschieden.

Soweit möglich, versuche ich all meine verwendeten Produkte selber herzustellen und in meinen Gerichten zu verwenden.

Die wichtigsten Komponenten meiner Küche sind: Herzblut, Freude, Leidenschaft und Hingabe. Auf meinen vielen Reisen habe ich die unterschiedlichsten Küchen und Kochstile kennen gelernt. Ich habe manchem Koch über die Schulter geguckt und dann versucht, das von ihm präsentierte Gericht in meinem Stil zuhause nachzukochen. Rezepte dienen mir vor allem als Denkanstösse und Grundlagen, welche ich dann nach meinem eigenen Geschmacksempfinden interpretiere und umsetze.

Meine Kochvorbilder und Lehrer waren meine Grossmutter, meine Mutter, mein Zivilschutz-Küchenchef Bernard Wittmann, mein Nachbar und Kochweltmeister Daniel Ulmer; dazu kommen die italienischen Köche Antonio Carluccio, Gennaro Contaldo und Antonino Esposito, welche mir die schlichte italienische Küche näher gebracht haben und Lea Linstner die mit viel Liebe und Butter kocht. Im Weiteren waren es zudem viele Köche im In- und Ausland, welche mich begeisterten und mir Ideen für mein kulinarisches Wirken mitgegeben haben. Ihnen allen bin ich zu grossem Dank verpflichtet.

Macht es wie ich, nehmt dieses Kochbuch als Denkanstoss und setzt die Rezepte nach EUREM eigenen Geschmack um. Wenn ihr das macht, dann habe ich mein Ziel erreicht.

Günu Huber, November 2021



Amuse-Bouches



Blätterteigkissen mit Tomaten und Käse

Zutaten für 10 Stück

1 P	Blätterteig
1 Stk	Eigelb
5 Stk	gelbe Cherrytomaten
5 Stk	rote Cherrytomaten
	Pizzakäse
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
	mediterrane Gewürzmischung
etwas	Zucker



Zubereitung

Tomaten halbieren und gut mit Salz, Pfeffer, Gewürzmischung und einem Hauch Zucker würzen. Blätterteig in 5 x 5 cm Quadrate schneiden.

Teig mit Ei bestreichen und mit je einer gelben und roten Tomatenhälfte belegen. Käse darüberstreuen.

Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 - 25 Min. backen.

Bruschetta mit Carpaccio und Parmesan

Zutaten für 5 Stück

5 Stk	Ciabattascheiben
	Butter
5 Sch.	Rindercarpaccio
	Parmesansplitter
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
	Olivenöl



Zubereitung

Ciabatta-Scheiben in Butter anrösten. Carpaccio-Scheiben darauf legen und mit Parmesan-splittern garnieren.

Carpaccio mit Salz und Pfeffer würzen; nach Wunsch noch etwas Olivenöl darübergeben.

Feta-Würfel mit Zucchini und Tomaten

Zutaten für 10 Stück

1 Stk	Zucchini
10 Stk	Würfel Feta (ca. 1,5 x 1,5 cm)
5 Stk	Kirschtomaten
10 Zweige	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer
	Provenzalische Kräuterwürze



Zubereitung

Von der Zucchini mit dem Sparschäler 10 dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren.

Zuchinscheiben mit Olivenöl bestreichen und auf Backpapier auf Backblech legen und gut würzen; Tomaten mit Schnittfläche nach oben ebenfalls auf das Blech legen und ebenfalls würzen; im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen.

Feta-Würfel mit Zuchinistreifen umwickeln, Tomatenhälfte darauf platzieren und mit Rosmarienzweig fixieren.

Garnelen im Blätterteig

Zutaten für 10 Personen

10 Stk	Garnelen
1 P	Blätterteig
1 Stk	Eigelb
	Salz
	Zitronen-Pfeffer
	Curry
	weitere exotische Gewürze nach Geschmack
	Zitronensaft



Zubereitung

Garnelen waschen und ca 1 Stunde mit Zitronenpfeffer, Salz, Curry, Gewürzen und Zitronensaft marinieren.

Blätterteig in ca. 2,5 cm breite Streifen (ca. 12 cm lang) schneiden und Garnelen damit umwickeln.

Teig mit Ei bestreichen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen.

Focaccia mit Mozzarella und Knoblauchbutter

Zutaten für 4-6 Personen

360 g	Mehl
230 ml	Wasser lauwarm
1-2 Stk	Mozzarella
1 P.	Trockenhefe
2 EL	Öl
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
40 g	Butter
1	grosse Knoblauchzehe
½ Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung

Mehl mit Hefe und Zucker vermischen, Wasser, Öl und Salz dazugeben und in der Knetmaschine ca. 8-10 Min. kneten. Teig in eine Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort für etwa 45 Min. aufgehen lassen.

Danach auf ein Backblech geben und zu einem flachen Rechteck (ca. 1 cm. dick) formen.

Wieder mit einem Tuch bedecken und für ca. 15 Min. warmstellen und weiter aufgehen lassen.

Warme Butter mit gepresster Knoblauchzehe und Schnittlauch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Danach mit einem scharfen Messer den Teig längs einschneiden und in die Schnitte Mozzarellascheiben hineindrücken. Danach mit der Knoblauchbutter die gesamte Oberfläche bestreichen. Variante: Noch Schinkenstreifchen zu den Mozzarellascheiben geben.

Im vorgeheizten Ofen mit Ober- und Unterhitze bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Gebeizter (Graved) Lachs (à l'Orange)

Zutaten für CA. 1 Kg Lachs

1 Kg	Lachsfilet
110 g	Fleur de sel
15 g	Zitronensalz
50 g	brauner Zucker
1 EL	Wacholderbeeren
1 EL	schwarze Pfefferkörner
1 EL	Koriander
1 Stk	Orange (Schalenabrieb)
2 P	Dill
	ev. Chili (nach Wunsch)
	ev. etwas Honig



Zubereitung

Gewürze mörsern und zusammen mit dem fein geschnittenen Dill vermengen. Die Hälfte der Gewürzmischung auf ein Backblech oder in eine grosse GN-Schale geben. Das Lachsfilet mit der Hautseite auf die Mischung legen und den Rest der Gewürze über den Lachs geben

Den Fisch unter einer Folie mit einem Brett abdecken und das Brett beschweren und in den Kühlschrank stellen. Das Blech resp. die GN-Schale etwas schräg stellen, damit die Flüssigkeit abläuft.

Nach 24 Stunden wenden und erneut abdecken und beschweren.

Nach weiteren 24 Stunden ist der Lachs fertig gebeizt.

Vor dem Aufschneiden die Gewürze und den Dill vom Lachs abstreifen und trocken tupfen.



Geröstete Mandeln mit Chili

Zutaten für 4-6 Personen

1 $\frac{1}{2}$ EL	grobes Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL	scharfes spanisches Paprikapulver oder Piment d'Espelette oder Piri Piri geräuchertes Paprikapulver
500 g	geschälte Mandeln Olivenöl extra vergine



Zubereitung

Meersalz und Paprika in einem Mörser zu feinem Pulver zerstoßen.

Die Mandeln auf einem Backblech verteilen und unter gelegentlichem Wenden im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 8-10 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind und ein feines Aroma verströmen.

Sofort in eine feuerfeste Schüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln, bis alle Mandeln leicht und gleichmässig damit überzogen sind. Mit der Salz-Paprika-Mischung bestreuen und verrühren. Danach in eine kleine Schüssel geben und lauwarm servieren.

Gefüllte Eier mit Avocados

Zutaten für 4-6 Personen

4 Stk	gekochte Eier
$\frac{1}{2}$ Stk	Avocado
2 Stk	Cherrytomaten
5 g	Schnittlauch
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Schwarzer Pfeffer
	Curry
1 TL	Mayonnaise



Zubereitung

Eier halbieren und Eidotter in eine Schüssel geben. Avocado, Gewürze und die Hälfte des klein geschnittenen Schnittlauchs dazu geben und alles zu einer Masse verarbeiten. Masse in Spritzsack geben und die Eiweisshälften füllen. Mit $\frac{1}{4}$ Cherrytomate und dem restlichen Schnittlauch garnieren.

Hähnchenstücke im Speckmantel mit Ananas

Zutaten für 10 Stück

10 Stk	Hähnchenfleisch ca. 4 cm lang mit ca. 1 cm Durchmesser
10 Sch.	Fühstückspeck
10 Stk	Ananaswürfel
	Curry
	Salz
	schwarzer Pfeffer
	Gewürze nach Wunsch
	Olivenöl



Zubereitung

Hähnchenstücke in den Gewürzen ca. 1 Std. marinieren.

Danach mit Speck umwickeln und Ananasstücke mit einem Zahnstocher darauf befestigen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 - 25 Min. backen.

Thonmousse im Maiskörbchen oder Minipastetchen

Zutaten für 25 - 30 Stück

1 Dose	Thon in Oel
1 Packung	Maiskörbchen oder Minipastetchen
	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle
	Mayonnaise
	Bunter Pfeffer
	Crème fraîche
etwas	frischer und etwas getrockneter Dill
etwas	gehackte Pepperoncini
etwas	Tabasco



Zubereitung

Zutaten mischen und mit einer Gabel zerkleinern bis eine Mousse entsteht. Abschmecken und in die Maisförmchen oder in die Minipastetchen füllen.

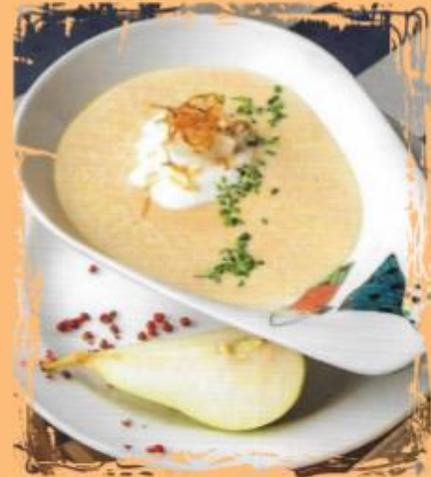
Supper



Birnen-Sellerie-Suppe

Zutaten für 4 - 6 Personen

2 Stk.	Schalotten fein gewürfelt
2 EL	Butter
125 ml	Weisswein
1 lt	Gemüsebrühe
1/2 Stk	Knollensellerie
3 Stk	Birnen
1,5 dl	Vollrahm
	Salz
	Pfeffer
1 Prise	Muskat frisch gerieben
1 EL	Balsamico bianco



Zubereitung

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin unter gelegentlichem Rühren glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und den Wein etwas einköcheln lassen. Dann die Brühe dazugiessen.

Knollensellerie schälen, waschen und klein schneiden. Die Birnen ebenfalls schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein schneiden.

Beides in die Suppe geben. Die Suppe einmal aufkochen lassen und anschliessend noch ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.

Dann die Suppe pürieren und den Rahm unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, einem Schuss Vieille Poire und weissem Balsamico abschmecken.

Danach Suppe in Schälchen oder tiefe Teller geben und nach Wunsch mit halbsteif geschlagenem Rahm, Röstzwiebeln und Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Fischsuppe "Stein am Rhein"

Zutaten für 4 - 6 Personen

600 g	Süßwasserfischfilets in schräge Streifen geschnitten
250 g	gemischtes Gemüse in Streifen oder Würfel geschnitten (Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lauch, geschälte und entkernte Tomaten)
2 Stk	gehackte Knoblauchzehen
0,5 dl	Oel
	Lorbeerblatt
	2 Thymianzweige
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Safran
1 dl	Weisswein
7,5 dl	starke Fischbrühe
0,5 dl	Rahm
1 Stk	Eigelb
25 g	Mehlbutterm halb/halb
etwas	Schnittlauch fein geschnitten



Zubereitung

Gemüse und Kräuter in Oel glasig dämpfen und anschliessend mit dem Weisswein ablöschen. Fischbrühe dazu geben und 15 Minuten kochen lassen. Anschliessend würzen.

Die Fischstreifen ein paar Minuten in dieser Suppe ziehen lassen. Flüssigkeit in eine Pfanne abgiessen, mit Mehlbutter binden, dann Rahm und Eigelb einrühren (nicht mehr kochen!).

Fisch und Gemüse in tiefen Tellern anrichten, Suppe darüber geben und mit Schnittlauch bestreuen. In Butter goldgelb geröstete Brotscheiben dazu reichen.

Fischsuppe von Lachs, Kabeljau und Garnelen

Zutaten für 4 - 6 Personen

2 Stk	Schalotten
2 El	Olivenöl
100 ml	Weisswein
50 ml	trockner, weisser Wermut (Noilly Prat)
2 dl	Rahm
1 Glas	Gemüsefond (400 ml)
1 Glas	Fischfond (400 ml)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Absinth (Grüne Fee)
200 g	Lachsfilet
200 g	Kabeljaufilet
8 Stk	größere Garnelen ohne Schale
50 g	Lauch (nur das weiße Ende)
50 g	Staudensellerie
100 g	Fenchel



Zubereitung

Schalotten schälen und fein würfeln. Fischfilets waschen, trocknen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Garnelen waschen und abtupfen. Lauch, Staudensellerie und Fenchel waschen, putzen und in Würfelchen schneiden. Das Fenchelgrün für die Deko aufbewahren.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Weisswein und Wermut ablöschen. Fond und Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Absinth abschmecken und 15 Minuten bei milder Hitze einkochen lassen.

Danach mit dem Stabmixer pürieren. Nach den 15 Minuten Kochzeit das Gemüse hinzufügen. Ca. 10 - 15 Minuten mitköcheln lassen.

Herd ausschalten und die Fischstücke und die Garnelen in die etwas abgekühlte Suppe (darf nicht mehr kochen!) geben und 5 Minuten gar ziehen lassen.

Trüffelsuppe «Günu's Art» nach Paul Bocuse

Zutaten für 4 Personen

40 g	gekochte, fein gewürfelte Geflügelbrust
40 g	fein gewürfeltes, in Butter geschwenktes Gemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Champignons)
80 g	schwarze Trüffel (ev. etwas weniger)
80 g	Gänseleber, frisch
4 EL	Noilly Prat
1 lt	Geflügel-Kraftbrühe
	Blätterteig
2	Eigelb



Zubereitung

Zunächst die vorbereiteten Gemüse- und die Geflügelwürfel in vier kleine Suppenschüsseln geben. Darauf die in grosse und kleine Scheiben geschnittenen Champignons legen und darüber die ebenfalls in unterschiedlich grosse Scheiben geschnittene Gänseleber und Trüffelscheiben schichten.

Den Noilly Prat dazugeben und mit der Geflügel-Kraftbrühe aufgiessen.; salzen und pfeffern.

Die Suppenschüssel nun mit einer dünnen Blätterteigplatte fest verschliessen. Die Teigplatte mit verquirltem Eigelb bestreichen, danach in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen schieben.

Ca. 20-25 Minuten lang garen. Der Blätterteig soll in der Hitze aufgehen und eine goldene Farbe bekommen.

Man isst die Suppe, indem man die Teigkruste mit dem Löffel zerbricht, wobei die Brösel in die Suppe fallen sollen.

(Die Zutaten für diese Suppe, insbesondere schwarze Wintertrüffel und frische Gänseleber, sind sehr schwer erhältlich. Diese Suppe kostet im Restaurant von Paul Bocuse rund 90 Euro!)

Grosi's Fleischsuppe*

*nach Art von Mina Gfeller, 1941-1961 Wirtin im Hotel Kreuz, Weier i.E.

Zutaten für 8 Personen

500 g	Siedfleisch
3 lt	Wasser
80 g	Fleischbouillonpaste
8 Stk	schöne Markbeine
2 Stk	Zwiebeln halbiert samt Schale mit Lorbeerblatt und Gewürznelken garniert
1 Stk	kleiner Lauchstängel, zerkleinert
1 Stk	Karotte, zerkleinert
1/2 Stk	Sellerie, zerkleinert
	Safran
	etwas Weisswein, Cognac oder Madeira oder von allem ein Bisschen
100 g	Brotwürfel
	Petersilie gehackt
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung

Wasser aufkochen, Siedfleisch und Bouillonpaste begeben. Gespickte Zwiebel in der Bratpfanne ohne Fett auf der Schnittseite dunkelbraun braten, danach in die Suppe geben. Lauch, Karotte, Sellerie und Petersilienstängel dazugeben.

Die Suppe 2-3 Stunden auf kleinem Feuer köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.

Brotwürfel in Butter goldbraun rösten. Markbeine etwa 5 Minuten in der Bouillon ziehen lassen, Mark herauslösen und in Würfel schneiden.

Das weichgekochte Fleisch ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen mit dem Mark und den gerösteten Brotwürfeln in Suppenteller geben.

Mit der abgeschmeckten Suppe aufgiessen und zuletzt die feingehackten Petersilienblätter darüberstreuen.

Gazpacho

Zutaten für 6 Personen

1 Stk	Paprika
$\frac{1}{2}$	Gurke
$\frac{1}{2}$	rote Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
800 g	Tomaten
etwas	Liebstöckel und Basilikum
etwas	Salz
etwas	Paprika edelsüß
$\frac{1}{2}$ TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
2 EL	Rotweinessig
$\frac{1}{2}$ TL	Umamigewürz
1 Scheibe	Toastbrot ohne Rinde
etwas	Tabasco
etwas	Zitronensaft
2-3 Scheiben	Toastbrot für Croutons
2 EL	Butter



Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Toastbrot ohne Rinde in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen.

Danach durch ein Sieb streichen und allenfalls noch mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft abschmecken.

Suppe 4-5 Stunden im Kühlschrank abkühlen.

Toastbrot in Würfel schneiden und in etwas Knoblauchbutter anrösten; abkühlen lassen und dann mit der Suppe servieren. Mit etwas Basilikum und Croutons garnieren.

Karotten-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen

400 g	Karotten, geschält und zerkleinert
2 Stk	Schalotten, geschält und in Ringe geschnitten
20g	Ingwer, in ganz dünnen Scheiben geschnitten
1 Stk	Chilischote rot, entkernt und in feinen Streifen
1 - 2 TL	Curry
2 dl	ungesüsste Kokosmilch
5 dl	Gemüsebrühe
	Salz
	Koriandersamen
	Kaffirlimettenblatt
1-2	grüne Kardamonsamen
	Pfeffer aus der Mühle
	Olivenöl
	Grand Marnier oder Cointreau



Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Schalotten, Ingwer und Chilischote 3-4 Minuten andünsten. Mit dem Currypulver bestreuen und eine Minute weiterdünsten. Danach mit ganz wenig Grand Marnier oder Cointreau ablöschen.

Kokosmilch, Gemüsebrühe, Kaffirlimettenblatt, Kardamonsamen und Koriandersamen dazugeben und Suppe bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Kardamonsamen entfernen, danach die Suppe mit dem Mixstab oder im Mixer pürieren und anschliessend durch ein Sieb streichen.

Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mixer vor dem Servieren nochmals aufschäumen. Serviervorschlag: Spiesschen mit einer gebratenen Garnele dazu servieren.



Minestrone alla "Nonna Giovanna"

Zutaten für 8 Portionen

3 Stk	Knoblauchzehen
3 Stk	grosse Zwiebeln
2 Stangen	Staudensellerie
2 Stk	grosse Karotten
2 Stk	grosse Kartoffeln
100 g	Bohnen, grüne
100 g	Zucchini
150 g	getrocknete Borlotti-Bohnen
60 g	Butter
50 ml	Olivenöl
60 g	Speck, durchwachsener, klein gewürfelt
1 $\frac{1}{2}$ lt	Gemüse- oder Hühnerbrühe
100 g	Tomaten, gehackt
2 EL	Tomatenmark
1 Bund	Basilikum, frisch und fein gehackt
100 g	Parmesanrinde
	Salz und Pfeffer
85 g	Spaghetti, in kleine Stücke gebrochen
	Parmesan, frisch gerieben, zum Servieren



Zubereitung

Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Bohnen und Zucchini klein schneiden. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck 2 Minuten anbraten. Knoblauch und Zwiebeln zugeben, 2 Minuten braten, dann Sellerie, Karotten und Kartoffeln unterrühren und weitere 2 Minuten braten. Die Bohnen in den Topf geben und 2 Minuten braten. Die Zucchini einrühren und weitere 2 Minuten braten.

Den Deckel auflegen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten sanft dünsten. Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Basilikum und Käserinde dazugeben und abschmecken.

Aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 1 Stunde leise köcheln. Die Käserinde entfernen und wegwerfen. Die Spaghettistücke in den Topf geben und 10 Minuten kochen.

In großen, vorgewärmten Suppentellern mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Peperonischaum-Süppchen "Yellow Dream"

Zutaten für 4 - 6 Personen

2 Stk	Gelbe Peperoni gerüstet
0,5 dl	Weisswein
3 dl	Gemüsebouillon
3 dl	Halbrahm
	Salz
	Pfeffer schwarz aus der Mühle
etwas	Zitronenpfeffer
wenig	milder Curry
etwas	grüne Gartenkräuter



Garnitur:

4 -6 Stk	Specktranchen kross gebraten
6 EL	Crème fraîche
	Balsamico-Crème
	Sprossen

Zubereitung

Zutaten mit Ausnahme der Garnitur in Turbomixer geben und 8 Minuten auf höchster Stufe mixen bis die Suppe heiss ist.

Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Suppe mit dem Mixer nochmals aufschäumen und in Teller oder Suppenschalen giessen.

Mit Crème fraîche, Balsamico-Crème und Sprossen garnieren. Speckscheibe über die Suppenschale oder den Tellerrand legen und servieren.

Dazu passen frische "Pain paillasse"- oder Baguettescheiben.



Hühnerfond geklärt

Zutaten für 6 - 8 Portionen

Fondansatz

1 Stk	Suppenhuhn
2 Stk	Zwiebeln
2 Stk	Karotten, geschält
1 Stange	Lauch
3 Stangen	Staudensellerie
1 Stk	kleiner Knollensellerie
	Salz, Pfefferkörner
2 Stk	Lorbeerblatt
3 Stk	Gewürznelken



Kläransatz

1	Hühnerbrust
	übriges Gemüse vom Fondansatz
	Salz, Pfeffer
je 50 ml	Sherry, Madeira und Portwein weiss
20 g	Eiweiss
1Stk	Lorbeerblatt

Zubereitung

Für den Fond das Suppenhuhn waschen und trocken tupfen. Die Brüste des Huhns von der Karkasse lösen und für den Klärfond aufbewahren. Von jedem Gemüse 1/3 der Gesamtmenge ebenfalls für den Klärfonds beiseite stellen. Restliche Zutaten in einen grossen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser bei halber Hitze zum Kochen bringen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Den Fond für etwa 1,5 Stunden knapp am Siedepunkt kochen und danach erkalten lassen; durch ein Tuch passieren.

Für den Kläransatz die Pouletbrüste mit dem Gemüse durch den Fleischwolf drehen. Mit dem Alkohol und dem Eiweiss gut vermengen und würzen. Den Kläransatz in den kalten Fond geben und langsam zum Kochen bringen. Dabei mit einem Spatel immer wieder über den Topfboden streichen, um ein Anbrennen zu verhindern. Sobald der Fond zu quellen beginnt, und der Klärkuchen an die Oberfläche treibt, nicht mehr rühren. Den Fond mit dem Klärkuchen 45 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Küchentuch passieren.

Engadiner Hochzeitssuppe

Zutaten für 4 Personen

50g	Bratspeck in Scheiben
1 El	Bratbutter
40g	Karotten in feinen Streifchen
40g	Sellerie in feinen Streifchen
40g	Lauch in feinen Streifchen
1 dl	Weisswein
5 dl	Bouillon
2 dl	Rahm
1	Eigelb
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
	Petersilienblättchen



Zubereitung

Die Speckscheiben in kleine Vierecke schneiden und in der Bratbutter kurz anbraten. Das Gemüse begeben und mitdämpfen. Mit Weisswein ablöschen aufkochen lassen und Bouillon begeben. In der offenen Pfanne ca. 15 Minuten leicht kochen lassen.

Die Hälfte des Rahms in die Suppe geben. Den restlichen Rahm mit dem Eigelb leicht aufschlagen und unter die heisse Suppe rühren (nicht mehr aufkochen, sonst gerinnt das Eigelb).

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anrichten und mit Petersilienblättchen bestreuen.



Kreolische Tomaten-Orangen-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1 Kg	reife Fleischtomaten
8 g	frische Basilikumblätter
8 Stk	Orangenjulienne
2 EL	gehackte Frühlingszwiebeln (nur weisse Teile)
1 TL	Zucker
2 EL	Limettensaft
2 $\frac{1}{4}$ dl	Orangensaft
1 EL	Maizena
2 EL	feingehackte Kräuter (Koriander, Petersilie oder Schnittlauch)
	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Tomaten häuten und vierteln. Tomaten, Basilikum, Orangenjulienne, Frühlingszwiebel sowie Limettensaft in einem mittelgrossen Topf aufkochen lassen.

Dann die Hitze sofort reduzieren und den Topfinhalt zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Die Orangenjulienne herausnehmen. Danach die Mischung mit dem Schneidstab des Mixers pürieren.

Nach Wunsch durch ein Sieb streichen, um alle Kerne zu entfernen. Die Suppe wieder in den Topf geben.

In einer kleinen Schüssel das Maizena mit dem Orangensaft verrühren und unter gutem Rühren langsam in die Suppe geben. Die Suppe bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren garen, bis sie etwas eindickt. Die Temperatur reduzieren, dann die Kräuter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack einrühren.

Salate



Feigen-Rohschinkensalat an Honig-Balsamico-Dressing

Zutaten für 4 Personen

6 Stk	grosse, frische Feigen, geviertelt
250 g	guter italienischer Rohschinken
2 Stk	Mozzarella, gezipft
16 Stk	Cherrytomaten, halbiert
1 - 2 P	Basilikum in Streifen geschnitten
4 Stk	Champignons, in feinen Scheiben



Dressing

8 EL	gutes Olivenöl
3 EL	frisch gepressten Zitronensaft
1 ½ EL	flüssiger Honig
1 - 2 EL	Balsamico-Essig
	Meersalz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Je 6 Feigenviertel auf einen Teller verteilen und mit Rohschinkenstreifen umgeben.

Je 8 Tomatenhälften und die Mozzarella darum herum verteilen. Die Basilikumstreifen und die Champignons darübergeben.

Alle Dressingzutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Über den Salat geben und zusammen mit knusprigem Brot servieren.



Garnelen auf Avocado-Orangen-Salat

Zutaten für 4 Personen

4 Port.	Feldsalat (Nüssler)
2 Stk	Avocado
2 Stk	Orangen
2 EL	neutrales Pflanzenöl
2 EL	Crème fraîche
2 EL	Bitterorangenkonfitüre
1 TL	Dijonsenf
1 EL	Zitronensaft
1 Stk	Knoblauchzehe
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12 Stk	Garnelen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Flachpetersilie
	Cherrytomate zum Garnieren



Zubereitung

Salat waschen und trocknen. Avocados rüsten und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Orangen filetieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Öl mit Crème fraîche, Orangenkonfitüre, Senf, Zitronensaft und mit der gepressten Knoblauchzehe verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen schälen (Schwanzflosse dranlassen) und bis zur Hälfte längs teilen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Die Garnelen beidseitig ca. 1 $\frac{1}{2}$ - 2 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat auf grosse Teller verteilen. Avocado-Scheiben und Orangenfilets kreisförmig darauf verteilen. Mit der Orangensauce leicht überziehen.

Die gebratenen Garnelen in die Mitte setzen und mit Petersilienblättchen und eine halben Cherrytomate garnieren.

Hähnchensalat mit Curry und tropischen Früchten

Zutaten für 4 Personen

200 g	Hühnerbrust (gegart und in Würfeln geschnitten)
100 g	Mango, gewürfelt
100 g	Papaya, gewürfelt
100 g	heller Stangensellerie, in feinen Scheibchen
100 g	Karotten, grob geraffelt
25g	Frühlingszwiebel, gehackt (nur weisse Teile)
4 EL	Granatapfelkerne
25g	rote Zwiebel, gehackt
1 - 2 TL	Ananas-Currypulver
150 g	Mayonnaise
60 g	Crème fraîche
einige	farbige Salatblätter als Unterlage schwarzer Pfeffer aus der Mühle Salz



Zubereitung

Die Zutaten (Huhn, Mango, Papaya, Sellerie, die Hälfte der Karotten, Frühlingszwiebeln, rote Zwiebel) gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Curry, Crème fraîche und Mayonnaise gut mischen und unter den Salat ziehen. Zugedeckt kalt stellen und etwas ziehen lassen.

Salatschüsselchen oder Teller mit Salatblättern belegen und Salat daraufgeben.

Die zweite Hälfte der geraffelten Karotte und die Granatapfelkerne als Garnitur darübergeben.



Herbstsalat an Honig dressing mit Wildlachs

Zutaten für 4 Personen

250 g	Rauchlachs-Rückenfilets (wenn möglich Wildlachs)
2 EL	Pinienhonig
2 TL	Blütenpfeffer
50 g	rohe Randen
1 Stk	rotschaliger Apfel
3 EL	milder Essig oder Aceto Bianco
4 EL	Olivenöl
	Fleur de sel
120 g	Nüsslisalat
etwas	gehackter Kerbel



Zubereitung

Lachsfilets rundum mit der Hälfte des Honigs bestreichen.

Schwarzen Pfeffer auf einen Teller mahlen und Filets darin wenden und beiseite stellen.

Randen in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Apfel ungeschält halbieren, Kerngehäuse entfernen. Danach Apfel in feine Scheiben schneiden.

Restlichen Honig, Essig und Öl zu einer Sauce rühren. Mit Fleur de sel und Blütenpfeffer würzen.

Nüsslisalat mit der Hälfte der Sauce mischen und auf einer Platte anrichten.

Randen und Äpfel darauf verteilen und mit restlicher Sauce beträufeln. Lachs in ca. 5 mm dicke Tranchen schneiden, auf dem Salat anrichten. Kerbel darüberzupfen. Sofort servieren.

Thunfischsalat mit Curry und tropischen Früchten

Zutaten für 4 - 6 Personen

2 Dosen	Thon in Salzlake, abgetropft und zerpfückt
100 g	Süßmais
150 g	Mango, gewürfelt
150 g	Papaya, gewürfelt
150 g	heller Stangensellerie
100 g	Karotten, geraffelt
25g	Frühlingszwiebel, gehackt
25g	rote Zwiebel, gehackt
1-2 TL	Currypulver
150 g	Mayonnaise
50 g	Crème fraîche
	farbige Salatblätter als Unterlage
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz



Zubereitung

Die Zutaten (Thon, Mango, Papaya, Mais, Sellerie, die Hälfte der Karotten, Frühlingszwiebeln, rote Zwiebel) gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Curry, Crème fraîche und Mayonnaise gut mischen und unter den Salat ziehen.

Zugedeckt kalt stellen. Servierschüsselchen oder Salatteller mit Salatblättern belegen und Salat daraufgeben.

Die zweite Hälfte der geraffelten Karotte als Garnitur darüberggeben.



Brasilianischer Avocadosalat mit Garnelen

Zutaten für 4 - 6 Personen

4 Stk	Avocados
2 Stk	Tomaten
2 Stk	Pepperoni
2 Stk	kleine Schalotten
2 Stk	Knoblauchzehen
1/2 TL	getrocknete Chiliflocken oder Piri Piri
	Saft einer Zitrone
ca. 400g	rohe Garnelen
etwas	Olivenöl zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer
etwas	Zitronensaft



Zubereitung

Für diesen brasilianischen Salat werden zunächst die grob gehackten Knoblauchzehen und die Chiliflocken in heissem Olivenöl angeröstet.

Danach kommen die rohen Garnelen hinzu, die kurz ganz scharf angebraten werden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zur Seite stellen.

Die Pepperoni und die Tomaten werden zerkleinert und die Schalotte in feine Würfelchen geschnitten.

Die Avocados werden zunächst einmal längs in der Mitte geteilt, der Kern entfernt und in grobe Stückchen geschnitten. Die Avocado-Stückchen sollten nicht zu klein werden, da der Salat sonst sehr schnell matschig wird und nicht mehr schön aussieht. Anschließend wird etwas Zitronensaft, sowie Pfeffer und Salz dazu gegeben und vorsichtig mit dem Gemüse vermengt.

Zum Schluss kommen die lauwarmen Garnelen hinzu und werden ebenfalls vorsichtig unter gehoben.

Vorspeisen



Blätterteigring mit Avocado, Himbeeren, Lachs und Meerrettich

Zutaten für 4 Personen

1 Stk	Blätterteig rechteckig, ausgewallt
1 Stk	Eigelb
	Sesamsamen
	etwas Meerrettichschaum
2 Stk	Avocados in Würfel geschnitten
200 g	Rauchlachs in Würfel geschnitten
1 P.	Himbeeren
	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
	Dill

Zubereitung

Blätteteig in ca. 4 cm breite Streifen schneiden ca. 33 cm lang.

Backring mit Backpapier umhüllen (Durchmesser 10-12 cm); Teig darum legen und zu einem Ring zusammenfügen. Mit Eigelb bestreichen und Sesamsamen daraufgeben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und Teigring vorsichtig vom Backring trennen.

Avocados mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachswürfel mit Pfeffer, Dill und Meerrettich würzen.

Im Blätterteig aufschichten (von unten nach oben: Avocados, Brombeeren, Lachs). Zuoberst etwas Meerrettichschaum daraufgeben.

(Foto linke Seite)

Büffel-Mozzarella mit Coppa und Grapefruitfilets

Zutaten für 4 Personen

2-3 Stk	Büffelmozzarella
2 Stk	Pink-Grapefruit
100-150 g	Coppa (italienischer Schinken)
1 El	Honig
3 El	Olivenöl
1 EL	Aceto bianco süß
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp	Vanille
	Salz
15 Stk	Minzblätter



Zubereitung

Den Mozzarella in 8 Scheiben schneiden. Die Grapefruit filetieren. Dazu die Schale dick abschälen bis keine weißen Rückstände mehr am Fruchtfleisch zu sehen sind. Die einzelnen Filets mit einem kleinen, scharfen Messer zwischen den Häuten auslösen und den dabei austretenden Saft in einer Schale auffangen. Auch die Häute ausdrücken.

Für die Vinaigrette in einem Schüttelbecher 1 El Grapefruitsaft, Honig, Olivenöl, Aceto bianco, Pfeffer, Vanille und Salz vermengen.

4 Scheiben Mozzarella in einem Halbkreis auf den Teller legen und mit einem Minzblatt dekorieren. Zwischen die Mozzarellascheiben ein Grapefruitfilet setzen. Vor dem Ganzen die Coppascheiben anrichten.

Mozzarella mit der Vinaigrette beträufeln und Pfeffer über die Coppa mahlen.



Entenbrust im Smoker warm geräuchert

Zutaten für 4 Personen

4 Stk Entenbrüste

Marinade

etwas frisch gepresster Orangensaft
Zeste einer Orange

1 EL Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

wenig Zimt

etwas Cointreau oder Grand Marnier



Zubereitung

Entenbrüste parieren und die Haut rautenförmig mit einem scharfen Messer einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen.

Marinade mit den Zutaten zubereiten und die Entenbrüste bei Zimmertemperatur 1 Std oder im Kühlschrank 2-3 Std marinieren.

Smoker auf 180 - 220 Grad vorheizen. Entenbrüste räuchern bis die Kerntemperatur gut 60 Grad beträgt (30 - 45 Minuten).

Nach Wunsch eventuell noch ganz kurz auf der Hautseite über direkter Hitze grillieren.



Gebratene Entenbrust mit Waldorfsalat

Zutaten für 4 Personen

1 Stk Entenbrust ca. 400g
Orangepfeffer
Rotes Meersalz
Piment d'Espelette
Rauchsatz



Zubereitung

Die Entenbrust auf der Fettseite rautenförmig mit einem scharfen Messer einschneiden. Gut mit rotem Meersalz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer, Rauchsatz und Piment d'Espelette einreiben.

Entenbrust mit der Fettseite nach unten in einer nicht allzu heissen Pfanne ca. 8-10 Min bei mässiger Hitze anbraten. Danach umdrehen und auch auf der anderen Seite noch ca. 4-5 Minuten sanft braten.

Backofen auf 65 Grad aufheizen. Temperaturfühler an der dicksten Stelle in die Entenbrust einstecken. Am Backofen Fleisch-Kerntemperatur auf 58 Grad einstellen und die Entenbrust bei kleiner Hitze fertigbaren.

Serviervorschlag

Entenbrust quer in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Einige Scheiben auf Orangensauce auf dem Teller anrichten und zusammen mit einer kleinen Portion Waldorf-Salat servieren.



Garnelen in Knoblauch-Rahmsauce

Zutaten für 4 Personen

2-3 Stk	Knoblauchzehen gehackt
1 EL	gehackte Flach-Petersilie
50 g	Parmesan gerieben
500 g	geschälte Garnelen
1 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
2,5 dl	Rahm



Zubereitung

Garnelen in Olivenöl kurz anbraten und beiseite stellen.

Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen und mit Rahm ablöschen. Gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer begeben. Eventuell noch mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Etwas einkochen lassen. Parmesan dazugeben und noch kurz weiterköcheln lassen. Passt gut zu Teigwaren.



Riesengarnelen auf Kirschtomaten mit Basilikum

Zutaten für 4 Personen

8 Stk	Riesengarnelen
300 g	Kirschtomaten
1 Bund	Basilikum
4 Stk	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Riesengarnelen schälen und gegebenenfalls Darm entfernen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Das Basilikum waschen und trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und die Triebe entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin goldbraun werden lassen und dann entfernen. Die Tomatenviertel ins heiße Öl geben, mit einer Prise Zucker bestreuen und etwa 3 Minuten unter stetigem Rühren köcheln lassen.

In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten etwa 2 Minuten braten.

Kurz vor dem Anrichten das Basilikum zu den Kirschtomaten geben und darunterühren. Garnelen auf die Tomaten legen und dazu frisches Baguette servieren.



Grüne Spargelspitzen mit Parmesan

Zutaten für 4 Personen

600 g	grüne Spargelspitzen
	Olivenöl
1 TL	Puderzucker
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Parmesan
2 EL	Balsamico
16	Cherrytomaten
	Knoblauch in feinsten Scheibchen
	Majoran
	Thymianblättchen abgezupft



Zubereitung

In einer Pfanne Wasser aufkochen. Stiel an den Cherrytomaten belassen. Tomaten oben mit einem sehr scharfen Messer kreuzweise einschneiden (ganz kleine Schnitte!). Für 10-15 Sekunden in das kochende Wasser eintauchen, dann im kalten Wasser abschrecken. Haut vorsichtig gegen den Stiel ziehen, nicht abreißen, so dass eine Tomatenblume entsteht.

Nun Tomaten auf ein mit Olivenöl bestrichenes Blech stellen. Mit Puderzucker, Salz und Pfeffer bestreuen. Kräuterblättchen und Knoblauchscheibchen daraufgeben. Im Backofen bei 80 Grad für 1 - 2 1/2 Std. trocknen und caramolisieren lassen.

Spargelspitzen etwa 5 Minuten in Salzwasser mit etwas Zucker und Butter abkochen. Kalt abschrecken und auf einem Küchentuch abtrocknen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Spargelspitzen hineingeben und mit Puderzucker bestreuen und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Je nach Grösse der Spitzen 2 - 3 Minuten braten. Parmesan hobeln. Balsamico mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die lauwarmen Spargeln träufeln.

Abschliessend Parmesanflocken darübergeben und mit den Cherrytomaten garnieren.

Honig-Entenbrust mit Paprika und Gewürzanasanas

Zutaten für 4 Personen

Entenbrust

- 2 Stk Entenbrüste à 100 - 120 g
oder 2 Stk à 200 g
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Honig
- Kräuter gehackt (Rosmarin, Thymian)

Paprika

- 1 Stk Paprika rot
- 1 Stk Paprika gelb
- 1/2 Orange, nur Saft
- 1/2 Zitrone, nur Saft

Marinade

- 1 Stk. Orange, nur Saft
- 1 EL Himbeeressig
- 2 EL Olivenöl bester Qualität
- 1 Prise Zucker



Zubereitung

Paprika schälen, halbieren, entkernen und in 1 cm kleine Rhomben schneiden. Kurz aufkochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Hautseite der Entenbrust zu einem Gitter einschneiden und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Paprika-Rhomben mit etwas Zitronen- und Orangensaft, Salz, Zucker und Olivenöl marinieren und auf einem Teller anrichten. In der Mitte des Tellers Platz lassen und auf der den Paprika gegenüberliegenden Seite Gewürzanasanas (sh. Rezept Gewürzanasanas) anrichten.

Entenbrüste mit der Hautseite scharf anbraten, wenden, mit etwas Honig bestreichen und mit gehackten Kräutern bestreuen. Wenn beide Seiten angebraten sind, für ca. 4 - 5 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, in Folie einwickeln und ca. 15 Min. im Ofen bei 60 °C ruhen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

Auf dem ausgesparten Tellerplatz geben und mit der Orangen-Himbeeressig-Marinade beträufeln. Mit Kräutern garnieren.

Keftedakia / Meat-Balls / Soutzoukakia

Zutaten für 4 Personen

700 g Hackfleisch (Lamm und/oder Rind)
2-3 Scheiben altbackenes Brot aufgeweicht
(oder 4-5 EL Paniermehl)
1 kleine fein gehackte Zwiebel
1 EL Koriander
1 EL Minze
gehackte mediterrane Kräuter
1 Ei
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Kreuzkümmel gemahlen



Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gut kneten bis sich eine kompakte Masse gebildet hat, die nicht mehr an den Fingern klebt.

Mit nassen Händen Bällchen formen und ca. 15 Min. kühl stellen.

Bällchen portionenweise in einer Bratpfanne unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Kann als Apéro-Häppchen mit Tzatziki (siehe nächste Seite) oder als Hauptspeise zum Beispiel auch mit Tomatensauce zu Kartoffeln oder Reis serviert werden.



Tsatziki

Zutaten für 4 Personen

- 1 Stk grosse Salatgurke geschält, halbiert und Kerne entfernt
- 400 g griechischer oder türkischer Joghurt
- 2 Zehen Knoblauch durch Knoblauchpresse gedrückt
- 2 EL fein gehackte Minze
- 1 EL fein gehackter Dill
- etwas Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz



Zubereitung

Die Gurke mit einer Reibe fein reiben. In ein Küchentuch legen und durch zusammendrehen des Tuches die Flüssigkeit gut herauspressen.

Gurke mit den übrigen Zutaten mischen und abschmecken.



Kokos-Garnelen mit grünem Spargel auf Avocado-Mus

Zutaten für 2 Personen

1 Stk	Chilischote
2 Stk	kleine Avocado oder eine große
3 EL	Olivenöl
1/2	Bio- Zitrone
	Salz (möglichst grobes Meersalz)
6 Stangen	grüner Spargel
4 Stk	Garnelen, roh, ohne Schale
	Pfeffer aus der Mühle
2 El	Kokosflocken
	Balsamicocreme



Zubereitung

Die Chilischote waschen, davon 2 Zentimeter aufschneiden, entkernen und in kleinste Stücke schneiden. Die Hälfte in eine Schale geben und den Rest zur Seite stellen.

Die Avocados halbieren, den Stein mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch herausholen. Zu dem Chili in die Schale geben. 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Salz zugeben, das Avocadofleisch zerdrücken und alles zu einer Creme vermengen. Nochmals mit Salz und Chili abschmecken. In einem Ring auf dem Teller plazieren.

Den Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Das Ende großzügig abschneiden. Danach ca. 7 Minuten in Salzwasser garen. Herausnehmen und auf Küchentuch abtrocknen.

In einer großen Pfanne Olivenöl heiss werden lassen, den Spargel hineingeben, salzen und bei mittlerer Hitze in drei Minuten gar ziehen lassen. Die Pfanne immer ein wenig schwenken, damit der Spargel nicht verbrennt.

Die Garnelen in ca. 1 TL Öl wenden, salzen, mit restlichem Chili und Pfeffer würzen und in den Kokosflocken wälzen. 1/2 EL Öl in die Pfanne geben und die Garnelen darin von jeder Seite eineinhalb Minuten braten. Auf dem Avocadomus je 2 Garnelen anrichten.

Spargel nach dem Garen in der Pfanne mit 1 EL Puderzucker unter Schwenken karamellisieren. Danach zum Avocadomus und den Garnelen legen. Mit etwas Balsamicocreme verzieren.

Kreolische Ananas-Garnelen-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

- je 1 Stk gelbe, rote und grüne Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 3 Stk Schalotten in feine Ringe geschnitten
- 2 Stk Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 8 Stk Riesengarnelen (oder 16 kleinere)
- 500 g frische Ananasstücke
- 1 Stk Zitrone, nur Saft
- 4 EL Pflanzenöl
- Salz
- 3 EL Zucker
- 5 EL Wasser
- Pfeffer aus der Mühle
- weisser Aceto-Balsamico
- Muskatnuss (ganz zum Reiben)



Zubereitung

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Paprikastreifen, Schalotten und Knoblauch darin 10 Minuten dämpfen. Salzen, pfeffern und etwas weissen Aceto-Balsam dazugeben; dann zur Seite stellen und zudecken.

In eine zweite Pfanne 3 gehäufte EL Zucker und 5 EL Wasser geben und bei mittlerer Temperatur langsam einkochen lassen. Nach etwa 3 Minuten die Ananas-Stücke dazugeben. Erst wenn die Flüssigkeit komplett verdampft ist, karamellisieren die Ananasstücke. Wenn sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben, sind sie fertig und können zu den Paprikastreifen gegeben werden.

2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen von jeder Seite bei reduzierter Temperatur 1 Minute anbraten. Fertig sind sie, wenn sie eine orangene Färbung angenommen haben und innen noch leicht glasig sind. Garnelen salzen und pfeffern und mit Zitronensaft ablöschen.

Die Garnelen mit dem Bratsud zu dem Paprika-Ananas-Gemüse geben und mit reichlich frisch geriebenem Muskat würzen.

Lachs confiert auf Spinatbeet

Zutaten für 4 Personen

400 g frischer Bio-Lachs, enthäutet
ca. 1 lt Pflanzenöl
Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle
Piment d'éspelette

300 g Babyspinat / Blattspinat
Butter
Salz
Pfeffer
Muskat



Zubereitung

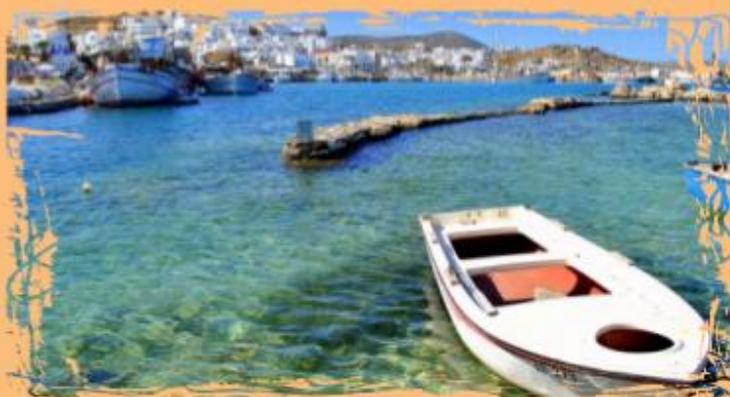
Öl auf ca. 45 Grad erwärmen und auf dieser Temperatur halten (Ofen auf ca. 50 Grad stellen) oder im Niedergarer diese Temperatur einstellen.

Lachs in ca. 5x2 cm grosse Stücke schneiden und für ca. 40 Minuten ins Öl legen.

Spinat ganz kurz blanchieren und sofort im Eiswasser abkühlen. Abtropfen lassen und in Butter kurz andämpfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat auf Teller geben und Lachsstücke darauf drapieren. Mit ein paar Tropfen Pesto garnieren.

Dazu passt: Gekochte Randenwürfel mit fruchtiger Sauce, lauwarmer Couscous oder Tagliatelle mit Pesto.



Lachs mit Estragon-Beurre-Blanc

Zutaten für 4 Personen

4 Lachstranchen
60 g Sonnenblumenöl

Beurre-Blanc

75 g Schalotten
10 g Butter
2 g frischer Estragon
100 g Weisswein
25 g Verjus oder Noilly Prat
etwas Weissweinessig
150 g heller Geflügelfond
150 g Butter
1 dl Rahm leicht geschlagen
Meersalz
Pfeffer
20 g Olivenöl

Estragon-Öl

50 g Estragon
50 g Rapsöl

Zubereitung

Estragon-Oel (kann bereits am Vortag zubereitet werden)

Estragon zupfen und kleinschneiden. Sonnenblumenöl auf 70 Grad erhitzen, zum gehackten Estragon geben und fein pürieren.

Estragon-Öl erkalten lassen und - sobald es sich getrennt hat- abgiessen. Das Estragon-Öl vor Licht und Sauerstoff schützen.

Spinat

Den Blattspinat zupfen und waschen. In stark gesalzenem Wasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken und abtropfen.

Auf einem Backpapier ausbreiten und zuschneiden. Zum Anrichten den Blattspinat mit Nussbutter bestreichen und auf die temperierte Lachstranche legen.



Zubereitung (Fortsetzung)

Lachs

Lachs-Tranchen mit warmem Sonnenblumenöl übergiessen und in einer Gratinform im Ofen bei 70 Grad langsam temperieren. Die gewünschte Kerntemperatur ist 48 Grad.

Beurre-Blanc

Schalotten in Butter andünsten und mit Weisswein/Verjus ablöschen. Frischen Estragon und grob gemörserte Pfefferkörner dazugeben und mitkochen. Den Weisswein stark einreduzieren. Geflügelfond dazugeben, aufkochen und durch ein Sieb streichen.

Anschliessend mit der kalten Butter aufmixen. Die gebundene Beurre-blanc nicht über 60 Grad erhitzen. Geschlagenen Rahm mit etwas Beurre-blanc mischen und darunterheben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Anrichten

Zum Anrichten den Blattspinat mit Nussbutter bestreichen und auf die temperierte Lachstranche legen. Mit Fleur de Sel würzen und in der vorgewärmten Schale anrichten. Die Beurre-blanc eingiessen und mit Oliven- und Estragonöl-Tupfen dekorieren.



Lachstatar vom Graved Lachs

Zutaten für 2 Personen

etwas	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1 Stk	kleine rote Zwiebel
2 Stk	Gewürzgurken
3 Stängel	Dill
200 g	Graved Lachs
1 EL	Zitronensaft
einige	Kapern
ein wenig	roter Pepperoncino



Zubereitung

Zwiebel schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Kurz in heissem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abkühlen lassen.

Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Kapern zerkleinern. Etwas Pepperoncino ganz fein schneiden. Dill (ohne Stängel) fein schneiden. Etwas Dill für die Garnitur beiseite legen.

Lachs in kleine Würfelchen schneiden und mit Dill, Gurken, Zwiebeln, Kapern und Pepperoncino mischen. Etwas Olivenöl begeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten z.B. auf einem Randencarpaccio oder auf getoasteten Baguettes-Scheiben.



Pancetta-Lauch-Quiche

Zutaten für eine Form mit 28 cm Durchmesser

1 Stk	Blätterteig rund
80 g	Pancetta (magerer geräucherter Speck)
1 EL	Butter
2-3 St.	Lauch (nur das Weiße) in feine Ringe geschnitten
3 Stk	Eier / Eigelbe und Eiweiß sauber getrennt
150 g	Gruyère gerieben (oder Emmentaler)
150 ml	Rahm
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung

Quicheform mit Blätterteig auslegen und etwas Rand überstehen lassen. Mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Pancetta fein gewürfelt in Butter glasig dünsten. Den geputzten, in feine Ringe geschnittenen Lauch zufügen und auf kleiner Flamme ohne zu bräunen andünsten.

Eigelbe, Käse, Rahm, Salz und Pfeffer verrühren. Kurz vor dem Backen das Eiweiß mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen und unter die Käsemasse heben. Pancetta und Lauch darauf verteilen und mit der Käse-Rahmmasse übergießen.

Die Backform auf ein Backblech setzen und auf die unterste Schiene des Backofens stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad mit starker Unterhitze 30 Minuten backen.



Pasta mit Spinat und sautierten Kirschtomaten

Zutaten für 4 Personen

20 Stk	Kirschtomaten
10 Stk	getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
150 g	frischer Babyspinat
10 Stk	Basilikumblätter, in Streifen geschnitten
2 Stk	Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g	Tagliatelle oder ähnliche Pasta
2 EL	gutes Olivenöl
	Chiliflocken
	grobes Meersalz
60 g	geriebener Parmesan



Zubereitung

Die Pasta in gesalzenem Wasser kochen.

Parallel dazu die Kirschtomaten am Stielansatz mit dem Messer einritzen. Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, dann die Kirschtomaten darin zusammen mit etwas Salz für mehrere Minuten sautieren (anbraten). Zwischendurch schwenken bzw. umrühren. Knoblauch, getrocknete Tomaten und Chiliflocken zugeben; alles zusammen kurz anbraten.

Blattspinat, Basilikum und die Hälfte des geriebenen Parmesan in die Pfanne geben und mit den Tomaten vermischen; die Hitze reduzieren und ein paar Minuten ziehen lassen.

Dann die Pasta unterheben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.



Randen-Mascarpone-Mousse

Zutaten für 4 Personen

1 Stk	Rande ca. 100 g, gekocht und geschält
1 Stk	Pastinake, gekocht und geschält
1 Stk	Rande, gekocht und in 12 Scheiben geschnitten
1 Stk	Rande klein roh, geschält und in feine Streifen geschnitten
1 Stk	Knoblauchzehe, gepresst
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 Blatt	Gelatine in kaltem Wasser eingeweicht
100 g	Mascarpone
1,8 dl	Rahm, geschlagen
etwas	Nüsslisalat



Sauce:

etwas	Honig
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	bunte Pfeffermischung
	Himbeerbalsamico
	Olivenöl
	Balsamicoessig

Zubereitung

Die eine gekochte Rande klein schneiden und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer im Cutter pürieren.

Die Gelatine mit 1 EL heissem Wasser im Wasserbad auflösen und unter ständigem Rühren unter die Randenmasse geben. Mascarpone zufügen und nochmals kurz pürieren. Den Rahm vorsichtig unterheben, abschmecken, kalt stellen und fest werden lassen.

Für die Sauce die entsprechenden Zutaten mischen. Das Randenmousse in einen Spritzsack füllen und zwischen die Randenscheiben drappieren (drei Scheiben pro Portion). Die gefüllten Randenscheiben auf Teller geben, mit den rohen Randenstreifen und dem Nüsslisalat garnieren und diesen mit der Sauce beträufeln.

Ravioli al limone con burro di salvia

Zutaten für 4 - 6 Personen

1 Packung	Pastateig
3 Stk	unbehandelte Limetten
300 g	Ricotta
1	Ei
60 g	Parmesan
2 EL	Limoncello
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	Butter
6 Stk	Salbeiblätter in feinen Streifen
	Greyerzer gerieben



Zubereitung

Von zwei gewaschenen und abgetrockneten Limetten die Schale abreiben. Von der dritten Limette feine Zesten abschneiden.

Den Ricotta mit Ei, Greyerzer und Limettenschale gut verrühren. Den Limoncello dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig dünn ausrollen und in zwei etwa 10 cm breite Streifen teilen.

Die Füllung in kleinen Häufchen im Abstand von 6 cm in der Mitte des einen Teigstreifens platzieren. Den zweiten Teigstreifen darauflegen; rund um die Füllung gut festdrücken und in Ravioli schneiden.

Salzwasser aufkochen und die Ravioli 3-5 Minuten darin ziehen lassen; nicht mehr kochen.

In der Zwischenzeit die Butter schmelzen und die Zesten und die Salbeistreifen dazugeben, kurz Geschmack annehmen lassen und dann die Ravioli kurz darin schwenken.

Auf (schwarzen) Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan servieren.

Ravioli an Champagnerschaum

Zutaten für 4 Personen

Ravioli

1 Packung	Pasta-Teig (250 g)
250 g	Blattspinat
250 g	Ricotta
2 Stk	Eigelb
4 EL	geriebener Gryerzer
1 EL	Zitronensaft
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss gerieben



Champagnerschaum

1 Stk	Schalotte
1 EL	Butter
3 dl	Vollrahm
1 dl	trockener Champagner oder Sekt

Zubereitung

Spinat waschen, danach sehr gut trocknen, fein hacken und mit dem Ricotta in eine Schüssel geben. Eigelb, Greyerzer, Meersalz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss dazu geben und die Masse abschmecken.

Teigbahnen schneiden und auslegen. Masse in Häufchen auf die Hälfte der Teigbahnen legen. Die Ränder mit Eigelb bestreichen. Die zweite Hälfte der Teigbahnen bündig darauf legen, mit dem Messer oder einem Ausstecher zurecht schneiden und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.

Schalotte in feine Würfel schneiden und in einer Saucenpfanne mit etwas Butter anschwitzen. Mit einem Teil des Champagners ablöschen und den Vollrahm dazu geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Sauce um ca. 1/3 reduzieren. Danach die Sauce durch ein Sieb passieren und wieder in die Pfanne geben.

Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Ravioli dazu geben und ca. 4-5 Minuten ziehen lassen - nicht mehr kochen. Danach Ravioli absieben und in tiefe, vorgewärmte Teller geben. Champagnerschaum nochmals erhitzen, Rest des Champagners dazugeben und die Sauce kräftig aufschlagen, bis ein Schaum entsteht. Danach sofort über die Ravioli geben.

Ravioli mit Birnen

Zutaten für 4 - 6 Personen

1 Stk	Pastateig rechteckig
2 Stk	saftige Birnen
1 B	Cantadou aux poivres
etwas	geriebener Greyerzer
100 g	Ricotta
1 Stk	Schalotte fein gehackt
1 dl	Weisswein
1 dl	Hühner- oder Gemüsebrühe
1 dl	Rahm
40 g	Butter
etwas	Vieille poire
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Tabasco
	Zitronensaft



Zubereitung

Birnen schälen und in ganz kleine Würfelchen schneiden. Birnenwürfelchen kurz in 20g Butter andämpfen und beiseite stellen.

Cantadou, Greyerzer, Ricotta mit gut der Hälfte der Birnenwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle und eventuell etwas Tabasco abschmecken.

Ravioli gemäss Rezept auf Seiten 48/49 füllen und bereit stellen.

Gehackte Schalotte in der restlichen Butter glasig dämpfen und mit Weisswein ablöschen, Brühe und Rahm begeben und stark reduzieren. Anschliessend Reduktion absieben und ein Pfännchen geben.

Die 2. Hälfte der Birnenwürfelchen dazu geben und etwas mitköcheln. Sauce mit Salz, Pfeffer und Vieille Poire abschmecken. Wenn nötig noch etwas Zitronensaft begeben.

Gleichzeitig Wasser aufsetzen und wenn es kocht, die Ravioli darin etwa 5 Minuten ziehen lassen. Nicht mehr kochen. Ravioli und Sauce auf Teller anrichten.

Roulade vom Landhuhn mit Morchelsauce

Zutaten für 4 - 6 Personen

1 Stk	Hühnerbrust (ca. 150 g)
150 g	Kalbsbrät
80 g	Schweinebrät
20 g	getrocknete Morcheln
1 dl	Bratenjus oder Rotweinreduktion
0,5 dl	Rahm
15 g	Zwiebelwürfel
20 g	Butter
1 - 2 Stk	lange, dicke Karotten
	Cognac und Portwein
	Salz und schwarzer Pfeffer
	Tabasco



Zubereitung

Die Morcheln für 30 Min. in warmem Wasser einlegen. Spülen, fein hacken und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in der Butter andämpfen und mit dem Cognac flambieren. Danach mit dem Bratenjus ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Hälfte der Morcheln und des Jus für die Sauce in Pfanne geben und zusammen mit etwas Rahm und Porto einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest der Morcheln und des Jus reduzieren und anschliessend kalt stellen.

Die Hühnerbrüste in zwei längliche Streifen von ca. 1 cm Dicke schneiden und würzen. Hühnerbrustabschnitte, Kalbs- und Schweinebrät zusammen mit dem Rahm zu einer Farce mixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco würzen. Danach die erkaltete Morchelmasse kräftig unterrühren.

Karotte schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Arbeitsfläche mit Frischhaltefolie belegen. Karottenstreifen übereinanderlappend darauf schichten (ca. 25 auf 25 cm). Farce darauf nicht zu dick verteilen; oben und unten einen ca. 1 cm. breiten Rand frei lassen. Die beiden Hühnerbruststreifen hintereinander darauf legen. Danach das Ganze vorsichtig einrollen und gut verschliessen. Die Rolle zusätzlich mit Alufolie umwickeln, damit sie die Form behält.

Die Rolle im Sous-vide-Wasserbad bei 80 - 85 Grad ca. 45 - 50 Minuten pochieren. Danach die Roulade sorgfältig auspacken und in gleichmässige Tranchen schneiden. Auf der Morchelsauce (eventuell mit Saisongemüsebeilage) servieren.

Shrimps Saganaki

Zutaten für 6 - 8 Personen

500 g	Shrimps
2 Dosen	gehackte Tomaten
2 Stk	Zwiebeln grob gehackt
3 Zehen	Knoblauch (gehackt)
200 g	Feta-Käse (in Würfel geschnitten)
50 g	Sbrinz oder Parmesan
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	Kräutermischung oder frische Kräuter (Salbei, Rosmarin, Oregano, Basilikum)
	Tabasco
etwas	Bouillonkonzentrat
ca. 1 dl	Weisswein



Zubereitung

Shrimps ca. 1/2 Std. in Zitronensaft marinieren; anschliessend mit Haushaltspapier abtrocknen, in ca. 1 cm. lange Stücke schneiden und portionenweise kurz in Butter dämpfen; anschliessend warmstellen.

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Butter gut dünsten; gehackte Kräuter begeben und mitdünsten und mit Mehl überstäuben. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen.

Gehackte Tomaten (abgetropft) begeben und mit Pfeffer, Salz, Bouillon und Tabasco würzen; etwas köcheln lassen.

Shrimps, Fetakäse und Parmesan dazugeben und ca. 5 Min. auf kleiner Hitze weiterkochen lassen. Am Schluss wenn nötig noch etwas nachwürzen. Eventuell noch mit etwas Cognac abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

In Suppenshälchen zusammen mit frischem Baguette servieren.

Tomatenmousse mit Flusskrebsschwänzen oder Garnelen

Zutaten für 4 Personen

Tomatenmousse

3 Stk	grosse Tomaten, geschält und entkernt
100 g	gegrillte Pepperoni
50 g	Crème fraîche
25 g	Mayonnaise
	Pfeffer
	Salz
	Cayennepfeffer
	Paprikapulver
1 TL	Chilisauce
1 EL	Whiskey
etwas	Tabasco
1 TL	Bouillonpulver
2 g	Agar Agar



Garnitur

75 g	Flusskrebsschwänze oder Garnelen gekocht und gut gewürzt
einige	halbierte Kirschtomaten
etwas	Dill und Petersilie

Zubereitung

Zutaten für die Mousse mixen, abschmecken und kurz aufkochen. Agar Agar einrühren. Abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen nochmals aufmixen. In Gläser abfüllen und Flusskrebsschwänze oder Garnelen zugeben. Mit Kräutern garnieren.



Spargelrisotto «Guerrino» (Emilia-Romagna)

Zutaten für 4 - 6 Personen

500g	grüner Spargel
50 - 70 g	frisch geriebener Parmesan
250 g	Vialone- oder Arborio-Reis
1,25 dl	Weisswein oder Sekt
2 EL	Rindermark
1 Zehe	Knoblauch
etwas	Olivenöl
1 EL	Butter
ca. 0.5 dl	Rahm
1 Stk	Zwiebel, fein gehackt
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

In einer kleinen Pfanne das Rindermark zusammen mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in etwas Olivenöl zergehen lassen. Anschliessend durch ein Sieb in eine grössere Pfanne geben.

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Die zarten Spitzen (ca. 3-4 cm) abschneiden und beiseitestellen. Restabschnitte zerkleinern.

In einer Pfanne 1 lt Salzwasser mit etwas Zucker und Butter aufkochen und zuerst die Spargelspitzen etwa 1 Minute blanchieren und in Eiswasser abkühlen. Dann die Spargel-Restabschnitte ca. 25 Minuten im gleichen Sud kochen. Mit der Schaumkelle aus dem Sud nehmen (den Sud nicht wegschütten!) und anschliessend mit dem Pürierstab oder in einem Turbo-Mixer fein zerkleinern, durch ein Sieb streichen und zurück in den Sud geben.

Die Olivenöl-Rindermark-Mischung erwärmen und die gehackten Zwiebeln darin andünsten. Den Reis einstreuen und glasig dünsten. Mit 1,25 dl Weisswein oder trockenem Sekt ablöschen, die Spargelspitzen dazugeben und nach und nach den heissen Spargelsud angiesen. Den Reis unter stetigem Rühren ausquellen lassen.

Rahm, Butter und Parmesan dazugeben. Rühren und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer noch abschmecken. Der Risotto muss noch recht flüssig (schlotzig) sein. Je nach Geschmack am Schluss noch mit einem «Schuss» Olivenöl verfeinern.

Rindstatar "Günu Spezial"

Zutaten für 4 Personen

200 g	Rindshuft oder Filet
15 ml	Olivenöl
etwas	scharfer Senf (Dijon)
etwas	Chiliöl oder Chilisauce
etwas	fein gehackte rote Chili
25 g	Ketchup
1 Stk	Schalotte
1 Stk	Essiggurke
8 Scheiben	Baguette
1 Stk	Knoblauchzehe
etwas	Cognac oder feiner Rum
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Stk	Eigelb



Zubereitung

Das Fleisch parieren und in ganz feine Würfelchen schneiden. Kapern abspülen und hacken; Schalotten und Essiggurken in feine Würfel schneiden.

Alle geschnittenen Zutaten vermengen und mit Senf, Tomatenchutney, Salz, Oliven- und Chiliöl abschmecken. Mit ganz fein geschnittenem Chili nachwürzen.

Baguettescheiben auf einer Seite in einer Pfanne in etwas Butter anrösten. Zum Aromatisieren eine Knoblauchzehe in die Pfanne geben.

Tatar auf je 2 Baguettescheiben geben und mit grünen Salatblättern anrichten. Je nach Wunsch mit einem Eidotter in einer halben Eierschale garnieren.



Vitello tonnato

Zutaten für ca. 8 Personen

1 kg	Kalbsfleischli (falsches Filet)
	Salz
	Pfeffer
20 g	Bratbutter

Thunfischsauce

230 g	Thunfisch
1 Stk	Schalotte
20 g	Kapern
10 g	Sardellenfilets
100 g	Sauerrahm
10 g	Dijonsenf
8 g	alter Balsamico
4 g	Salz
etwas	Cayennepfeffer
eine halbe	Zitrone, nur Abrieb
ein paar	Zitronenfilets
250 ml	Gemüsebrühe
150 g	Thunfisch frisch
etwas	Olivenöl
	Pfeffer
	Fleur de Sel



Zubereitung

Fleisch gut würzen und in Bratbutter scharf anbraten. Im Backofen bei 160 Grad Heissluft ca. 30-40 Minuten garen, bis max. 55 Grad Kerntemperatur erreicht sind. Etwas ruhen lassen und danach kaltstellen.

Den Thunfisch in Olivenöl andünsten. Schalotten, Sardellen, Kapern, Balsamico, Senf, Zitronenfilets und Cayennepfeffer dazugeben, kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zu einer feinen Creme mixen. Je nach Konsistenz des Thunfischs wird eventuell etwas mehr Gemüsebrühe benötigt. Crème fraîche dazugeben, nochmals mixen.

Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronenabrieb kräftig abschmecken. Kühl stellen.

Fortsetzung Vitello tonnato

Noch ein paar frische Thunfischwürfel in Olivenöl marinieren, zusammen mit Pfeffer, Fleur de Sel, Zitronenabrieb.

Zum Anrichten das gegarte Kalbfleisch dünn aufschneiden. Grosszügig mit Thunfischsauce bestreichen. Mit Kapern, Zitronenfilets und marinierten Thunfischwürfeln belegen. Mit Kräutern garnieren und bei Bedarf etwas schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

Räucherlachs Carbonara

Zutaten für 4 Personen

etwas	Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
320 g	Spaghetti oder Linguine
2	Eigelb
1 EL	Milch
1 $\frac{1}{2}$ EL	Butter
3 EL	bestes Olivenöl
2 Stk	Lorbeerblätter
200 g	Räucherlachs in Streifchen
3 EL	Weisswein
etwas	Pecorino gerieben oder Parmesan



Zubereitung

Pasta in einem grossen Topf in Salzwasser al dente kochen. Inzwischen die Eigelbe in einer Schüssel mit Milch und ein wenig Salz und Pfeffer vermischen und beiseite stellen.

Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer grossen Pfanne erwärmen. Lorbeerblätter begeben und ca. 1 Minute anschwitzen. Räucherlachsstreifchen zugeben und unter Rühren einige Minuten sanft anbraten. Den Weisswein dazu giessen und etwa 1 Minute reduzieren lassen. Mit schwarzem Pfeffer würzen.

Die Pasta absieben, zum Räucherlachs geben und gut vermengen. Lorbeerblätter entfernen. Vom Herd nehmen, die Eimischung zugiessen und gut unterrühren. Nach Belieben mit etwas geriebenem Pecorino oder Parmesan garnieren.

Spargel-Garnelen-Ragout mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen

500 g	weisser Spargel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	Garnelen (eventuell TK) oder Tilapia-Filet in Stücken
2 EL	Öl
100 ml	Weißwein
200 g	Kokosmilch
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	Zitronensaft
250 g	Erdbeeren
3 EL	Kokos-Orangen-Rum



Zubereitung

Spargeln schälen und in Salzwasser mit Zucker und Butter kochen und warm stellen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden.

Aufgetaute, in kaltem Wasser kurz abgeschwenkte Garnelen (oder Tilapiastücke) gut abtrocknen und bereit stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen (oder Tilapiastücke) darin ca. 3 Minuten anbraten nach Wunsch mit Kokos-Orangen-Rum flambieren und dann herausnehmen.

Frühlingszwiebeln ca. 5 Minuten braten. Wein, Kokosmilch und Garnelen (oder Tilapiastücke) dazugeben. Salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertig gegarten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und vorsichtig unterheben. Auf Tellern anrichten und mit Erdbeeren und Schnittlauchröllchen garnieren.

Pastateig / Nudelteig

Zutaten für ca. 4 Personen

2 Stk	Freiland-Eier
250 g	Pastamehl
2 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz
etwas	Wasser nach Bedarf



Zubereitung

Mehl als Berg auf die Arbeitsfläche schütten und eine Vertiefung hineindrücken. Salz, Öl und Eier hinein geben.

Alles gut verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Beim Kneten darauf achten, dass die Eier nicht auslaufen. Falls der Teig zu hart ist, etwas Wasser hinzufügen.

Etwa 1 Stunde in Frischhaltefolie eingewickelt ruhen lassen. Den Teig nun mit einer Nudelmaschine oder mit dem Wallholz und mit der Chitarra (siehe Bild) in die gewünschte Form bringen.

Kurz antrocknen lassen und dann in kochendem Salzwasser bissfest kochen.



Hauptgerichte mit Fleisch



Affoltere-Platte

Zutaten für 4 Personen

200 g	Schweinefilets pro Person Salz Schwarzer Pfeffer aus der Mühle Öl
30 g	Butter
1 Stk	Zwiebel fein gehackt
350 g	frische Pilze (Kräuterseitlinge, Steinpilze oder Champignons) Zitronensaft
2 dl	herber Weisswein
3-4 dl	Rahm
150 g	Emmentaler-Käse fein geschnitten Paprikapulver Petersilie zum Garnieren



Zubereitung

Schweinefilets in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heissen Öl rundherum anbraten. Dachziegelförmig in eine Gratinform schichten und warm stellen.

Gehackte Zwiebel in Butter sanft glasieren. Die Pilze vierteln oder achteln, mit Zitronensaft beträufeln und mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann noch etwas Wasser zugeben und noch einmal einkochen lassen. Nun den Rahm beifügen und nochmals etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pilze mit der Sauce über das Fleisch giessen.

Mit Emmentalerkäse-Scheiben belegen und im vorgeheizten Backofen (250 Grad) überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Vor dem Servieren mit etwas Paprika bestäuben und mit Petersilie garnieren.

Dazu passen Nudeln oder Kartoffelstock und gedämpfte Tomaten oder als farbliche Komponente gedämpfte Karotten.

Annebäbis Chilbitopf

Zutaten für 4 Personen

500 g	geschnetztes Pouletfleisch
750g	gekochtes Sauerkraut
1 Stk	Zwiebel (gehackt)
2 EL	Brat-Butter
1 EL	Mehl
2 dl	Weisswein
2,5 dl	Rahm
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Senf
	Butterflocken
	Bouillon



Zubereitung

Pouletfleisch kurz in der erhitzten Bratbutter anbraten, aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

Gehackte Zwiebel in der restlichen Bratbutter ca. 5 Min. dünsten, mit Mehl bestäuben und mit Weisswein ablöschen. Langsam unter ständigem Rühren aufkochen. Rahm und Senf beifügen und 5 Min. auf kleinem Feuer eindicken lassen.

Eine Gratinform ausbuttern und das gut abgetropfte Sauerkraut hineingeben und das Pouletfleisch darüber verteilen. Sauce abschmecken und darübergiessen. Mit Butterflocken bestreuen und 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen gratinieren. Die Oberfläche darf nur wenig Farbe annehmen. Allenfalls mit einer Folie abdecken



Beef Stroganoff

Zutaten für 4 Personen

500 g	Rindshuft (in längliche Streifen geschnitten)
2-3 EL	Olivenöl
2	mittlere Zwiebeln (feingehackt)
250 g	Champignons (gewürfelt)
3 Stk	Tomaten (geschält und gewürfelt)
3 Stk	Salz- oder Essiggurken (gewürfelt)
2 Zehen	Knoblauch (fein gehackt)
3- 4 dl	Sauerrahm
	Senf
	Paprika
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer
	Instant Bouillon oder starke Rinderbrühe



Zubereitung

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Champignons gut durchdünsten. Tomaten, Gurken und Rahm, in welchem etwas Senf verrührt wurde, begeben und aufkochen und pikant mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken (ev. etwas Instant-Bouillon zugeben).

Das Fleisch im Rest des Oels portionenweise bei grosser Hitze rasch anbraten (muss noch ein bisschen roh sein). Ebenfalls würzen und in die Sauce geben. Das Ganze nochmals bis knapp vor den Kochpunkt erhitzen, abschmecken und sofort servieren.



Chili con Carne

Zutaten für 4 - 6 Personen

500 g	Hackfleisch gemischt
2 Stk	grosse Zwiebeln (rot und weiss)
2 Stk	Knoblauchzehen fein gehackt
500 g	passierte Tomaten / Pelati
1 Stk	Chilischote fein gehackt
1 Stk	Karotte fein gehackt
je 1 Stk	Pepperoni rot und gelb gewürfelt
1 Dose	Mais
2 Dosen	Kidney-Bohnen
1 EL	Zucker
1 EL	Korianderblätter gehackt
	Paprika oder geräucherter Paprika
	Zimtstange
	Pfeffer aus der Mühle
	Kreuzkümmel
	Salz
	Oel
	Tabasco je nach Geschmack
	Piri-Piri je nach Geschmack



Zubereitung

Hackfleisch im Oel anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Karottenwürfelchen und Pepperoniwürfel beigeben und mitbraten und glasig werden lassen.

Erst jetzt salzen und pfeffern. Nun die passierten Tomaten und abgetropften Bohnen beigeben und etwa 30 Minuten zugedeckt sanft köcheln lassen.

Zucker, Paprika, Zimtstange, Kreuzkümmel, Piri-Piri und gehackten Koriander beigeben.

Noch etwa 30 Minuten köcheln lassen, dann die Maiskörner dazugeben und das Ganze nochmals abschmecken.

Tipp: Chili con Carne schmeckt am 2. Tag noch fast besser....

Filets Mignons mit Feigen und grünem Pfeffer

Zutaten für

600 g	Kalbsmedaillons
	Salz
	Pfeffer
4 Stk	frische Feigen
1 EL	eingesottene Butter
1 dl	Weisswein
1 dl	Rahm
1 KL	scharfer Senf
1 KL	Tomatenmark
1-2 EL	Cognac
2 EL	grüner Pfeffer



Zubereitung

Die Feigen sorgfältig schälen und halbieren.

Die Kalbsmedaillons würzen und in der Butter auf beiden Seiten 3-5 Min braten. Herausnehmen und bei 60 Grad im Backofen warmstellen,

Den Bratfonds mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen und in ein Saucenpfännchen absieben. Senf und Tomatenpurée im Rahm auflösen, begeben und aufkochen. Die Feigen dazugeben und rasch erwärmen. Cognac und grünen Pfeffer darunterziehen.

Mit Salz und Pfeffer (evtl. mit einem Spritzer Tabasco) abschmecken und über die Medaillons verteilen.



Günu's Iberico-Schweinefilets

Zutaten für 4 Personen

1 Kg	Iberico-Schweinefilets
	Fleischmarinade
einige	Rosmarin- und Thymianzweige
6 - 10 Stk	Knoblauchzehen
2 EL	schwarze Pfefferkörner
1 EL	Grappa
	grobes Meersalz
	Bratbutter
	Butter
	Brandy
	Flüssigrauch (Hickory)
	Rahm



Zubereitung

Schweinefilets parieren und mit Fleischmarinade gut einreiben. Zusammen mit einigen Zweigen Rosmarin und etwas flüssigem Hickoryrauch in Beutel vakuumieren und im Kühlschrank mindestens 24 Stunden marinieren. Schwarze Pfefferkörner mit Grappa übergossen und über Nacht durchziehen lassen.

Die Pfefferkörner mitsamt dem restlichen Grappa im Mörser zerstoßen. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit dem Pfeffer mischen.

Filets in heisser Bratbutter zusammen mit einigen Kräuterzweigen und zerdrückten Knoblauchzehen von allen Seiten scharf anbraten. Mit der Pfeffer-Kräutermischung würzen und in einer feuerfesten Form in den Backofen schieben. Zusätzlich einige Kräuterzweige und Knoblauchzehen zum Fleisch legen. Backofen so programmieren, dass das Fleisch nach $2\frac{1}{2}$ Std eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht hat oder bei 80 Grad im Ofen garen lassen bis die Kerntemperatur von 57 Grad erreicht ist.

Nach Beendigung des Garvorgangs im Backofen in einer weiten Pfanne Butter heiss werden lassen (nicht verbrennen!) und das Fleisch in der heissen Butter noch einmal kurz von allen Seiten braten, dann mit Brandy ablöschen und flambieren. Kurz ruhen lassen, schräg in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und servieren.

Huhn "Calypso" (Rezept aus Dominica, Karibik)

Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Hüfterschenkel
2 EL	Olivenöl
1 Stk	Zwiebel
4 Stk	Knoblauchzehen
1 Stk	grüne Pepperoni
1 Stk	Orange (Abrieb und Saft)
1 Stk	kleine Ananas gewürfelt
2-3 Stk	grüne Chilischoten
1/2	Zitrone, Saft
1/2 TL	Safran
	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Angostura Bitter
250 g	Reis
ca. 6 dl	Hühnerbrühe
3-4 EL	Rum
einige	Granatapfelkerne



Zubereitung

Die Hüfterschenkel im heissen Oel rundum gut anbraten, dann in einen grösseren Topf legen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden, Paprikaschote würfeln. Die Zwiebelwürfel hellbraun braten, Knoblauch, Paprikaschote, Orangenabrieb, Ananaswürfel und Chillies hinzufügen und kurz mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Orangensaft, Safran und Angostura würzen. Diese Mischung über die Hüfterschenkel giessen, 3 dl Hühnerbrühe zugiessen und alles in geschlossenem Topf auf Mittelhitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Reis und die restliche Hühnerbrühe hinzufügen und weitere 20 Minuten halb zugedeckt sanft köcheln. Den Rum dazugiessen und noch 5 Minuten offen ziehen lassen. Eventuell noch etwas Brühe nachgiessen.

Involtini «Guerrino»

Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Rindsrouladenscheiben
5 dl	Rinderbouillon
4 Stk	Gewürzgurken längs geviertelt
1 Stk	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
	Pfeffer und Salz
220 g	Rüebli
200 g	Sellerie
3 EL	Senf
150 ml	Sherry
4 Scheiben	Speck
150 g	Schweinsbrät
	Stärke (Mondamin/Maizena) nach Bedarf
2 TL	Tomatenmark
2 Stk	Zwiebeln
2 dl	Rahm
	alte Brotrinde in Streifen



Zubereitung

Die Bouillon in einem Topf aufkochen. Die Zwiebeln schälen und eine der beiden halbieren und in feine Spalten schneiden. Die andere Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rüebli und den Sellerie schälen und würfeln.

Die Rouladenscheiben zwischen Folien etwas flach klopfen und mit Senf bestreichen; gut mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Speckscheiben, dem Schweinsbrät, den Zwiebelspalten, einem Stück Brotrinde und einer geviertelten Gurke belegen. Vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Ofenform geben.

Die gehackten Zwiebeln mit dem Knoblauch, Rüebli und dem Sellerie im Bratfett für einige Minuten anbraten. Dann 1 TL Tomatenmark einrühren, mit der Bouillon und dem Sherry ablöschen und zu den Rouladen geben. Etwa 3 - 4 Stunden bei kleiner Hitze im Ofen schmoren lassen. Nach der Kochzeit die Rouladen aus der Sauce nehmen und warm stellen.

Die Sauce durch ein Sieb streichen. Den Rahm einrühren und wenn nötig etwas Stärke dazugeben. Für wenige Minuten aufkochen. Anschliessend die Sauce über die Rouladen geben und servieren.

Schweinefiletrolle

Zutaten für 8 Personen

Marinade

4 EL	Öl
2 Stk	Knoblauchzehen gepresst
4 Stk	grosse Salbeiblätter fein gehackt
	Pfeffer aus der Mühle

Filetrolle

3 Stk	Schweinsfilets (je ca. 400 g)
1 $\frac{1}{2}$ TL	Salz
10 Tranchen	Frühstücksspeck (100 - 150 g)
70 g	getrocknete Tomaten
ca. 12	grosse Salbeiblätter
8 Tranchen	Rohschinken (ca. 100 g)
	Schweinsnetz oder Küchenschnur



Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Fleisch in Tiefkühlbeutel legen und Marinade dazugießen. Das Ganze sorgfältig kneten, bis das Fleisch gleichmässig mit Marinade bedeckt ist, danach vakuumieren. Im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren.

Fleisch ca. 2 Std. vor dem Braten herausnehmen. Marinade abstreifen (aufbewahren), Fleisch salzen und Pfeffern. Zehn ca. 40 cm lange Stücke Küchenschnur parallel nebeneinander auslegen (oder einfacher ein Schweinsnetz) Specktranchen um 90 Grad versetzt darauf ausbreiten. Zwei Filets gegengleich nebeneinander darauflegen.

Tomaten und Salbeiblätter, dann Rohschinkentranchen darauflegen. Das dritte Filet darüberlegen, Filets mit Speck umwickeln und mit der Hilfe der Küchenschnur oder dem Schweinsnetz eine Rolle erstellen.

Filetrolle rundum ca. 15 - 20 Min auf im Ofen bei 230-250 Grad anbraten. Zugedeckt dann auf niedriger Stufe (ca. 150 Grad) noch ca. 30 - 35 Min. fertig braten (Kerntemperatur ca. 63-65 Grad). Ab und zu mit der abgestreiften Marinade bestreichen.

Zürcher Geschnetzeltes mit Röstli, klassisch

Zutaten für 4 Personen

400 g	Kalbfleisch in Streifen geschnitten
200 g	Champignons in Scheiben geschnitten
2 Stk	Schalotten in Würfelchen geschnitten
15 g	Mehl
1 dl	Weisswein
1,5 dl	Rahm
25 ml	Wermut (Noilly Prat)
0,5 Stk	Zitrone
600 g	Kartoffel (mehlig kochend)
20 g	Butter
1 Prise	Muskatnuss
2 Zweige	Petersilie (glatt), gehackt
	neutrales Öl (zum Anbraten)
	Salz und Pfeffer
	Speisestärke (Mondamin oder Maizena express)



Zubereitung

Kartoffeln schälen und auf einer Reibe grob reiben. Dann auf einem Blech ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, durchmischen und dann die Flüssigkeit rauspressen. Zwei Bratpfannen aufsetzen - in eine heiße Pfanne ein wenig Öl geben, Kartoffeln hinzugeben und die Rösti in Form bringen, mit etwas Muskat würzen und bei niedriger Hitze goldbraun braten.

Ein wenig Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz portionsweise anbraten, salzen und pfeffern und noch halbroh zur Seite legen. Schalotten und Pilze mit ein wenig Öl im Bratensatz anbraten und salzen, dann mit Wermut und Weisswein ablöschen und einreduzieren lassen - Saucenansatz mit Speisestärke bestäuben, Rahm dazugeben und aufkochen. Hitze von der Sauce nehmen, Fleisch samt Fleischsaft zugeben und ca. 5 - 8 Min. in der Sauce gar ziehen lassen.

Röstli mit Hilfe eines Tellers / Deckels umdrehen, ein Stück Butter hinzufügen und weitere 3 - 5 Min. braten lassen. Gehackte Petersilie unter das Geschnetzelte rühren. Röstli portionieren, Geschnetzeltes mit Zitronensaft abschmecken und beides zusammen anrichten - sofort auf heissem Teller servieren.

Surf and Turf mit Carabineros (De Luxe Food)

Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Gambas «Carabinero» à 150 g*
4 Stk	Rinderfilets à 250 g
8 Stangen	grüner Spargel, blanchiert
6 Stiele	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 Stk	Bio-Limette
2 Stk	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer
60 g	Butter



Zubereitung

Gambas frühzeitig auftauen lassen. Backofen auf 140 °C vorheizen.

Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Rinderfilets trocken tupfen.

Eine Grillpfanne mit sehr wenig Fett erhitzen und die Steaks darin ca. 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Im 80 Grad heißen Ofen ca. 15 Minuten weitergaren (Kerntemperatur ca. 54 - 56 Grad). Herausnehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Gambas mit der Schale in der noch heißen Grillpfanne von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten. Spargel, ca. 2 EL Butter und Knoblauch zugeben und alles aufschäumen lassen. Restliche Butter zugeben und mit einem Löffel die aromatisierte Butter mehrmals über die Gambas gießen. Kräuter zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Gambas von der Schale befreien und den Darm mit einem spitzen Messer entfernen.

Steak, Gambas und Spargel auf Tellern anrichten. Hierzu schmeckt selbstgemachte Hollandaise.

*anstelle der schwer erhältlichen und teuren Carabineros können auch gute Riesengarnelen verwendet werden

Schweinebauch "sous-vide"

Zutaten für 4 Personen

1,5 Kg	Schweinebauch ohne Knochen mit Schwarte
8 Stk	Ingwerscheiben, dünn
3 Stk	Knoblauchzehen
1 TL	Szechuan-Pfeffer
	schwarzer Pfeffer
etwas	getrockneter Chili, zerbröselt
1 TL	Koriandersamen
etwas	Salz
	grobes Meersalz
	Bouillon



Zubereitung

Schweinebauch so zuschneiden, dass er nachher in Würfel geschnitten werden kann.

Zutaten bis und mit Salz zusammen mit dem Schweinebauch in Vakuumbbeutel geben und bei 65 Grad etwa 36 Stunden im Wasserbad garen.

Den Schweinebauch im Beutel in Eiswasser abkühlen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern. Danach den Schweinebauch aus dem Kühlschrank nehmen, eventuell etwas aufwärmen und dann den Beutel aufschneiden. Das Fleisch auf allen Seiten mit einem Küchenpapier abreiben.

Nun wird das Fleisch sorgfältig in Würfel von 3 x 3 cm geschnitten und in eine Ofenform gestellt (Schwarte nach oben). Die Schwarte wird mit grobem Meersalz bestreut. Die Form wird anschliessend mit einer Bouillon so gefüllt, dass nur noch die Schwarten heraus-schauen.

Die Form unter den Ofengrill stellen und die Schwarte mit Sichtkontakt aufknuspern.

Achtung: Die Transformation von goldbraun zu schwarz ist sehr schnell vollzogen. Serviertipp: Auf breitem kurz gedämpften Karottenstreifen mit Beilagen (z.B. Reis, Cous-cous, Eibly, Gemüse oder Chutney) servieren (siehe Bild oben).

Chaubsläbere mit Röschti nach Dänu Aebersold

Vorwort vo Dänu:

Gschnätzleti Chaubsläbere chame uf weiss dr Tüüfu wie viu Arte mache - mit bruner Sosse, mit viu dämpfte Zibele, weich, hert etc. - hie am Dänu sys Husrezäpt. Wichtig: D'Läbere sött no weich u inne zart rosa sy, d'Sosse brucht kei längi Chochzyt. Drum: Mir mache se ersch ganz am Schluss nach äm Motto: Choche, arichte, ässe!



Zuetate für 4 Lüt

600 g	Chaubsläbere vo Hang gschnitte
90 gr	Zibele
5 Zingge	Chnobl
$\frac{1}{2}$ Strüüssli	Peterlig
1	rächte Gutsch Bratöl
	Mäu zum Beschtoiße vo de Läberli
	Sauz u Pfäffer
	Miuch
2 dl	Wysswy
0.75 dl	trochene Wärmuet
ca. 750 g	gschwellti Händöpfu für d'Röschti
gnue	Anke



Wie vorgah:

D'Läbere äs Zytli i Miuch iilege u nächhär im Sieb la abtropfe.

Zibele, Chnobl u dr Schpäck fyn gschnitte im Bratfett glasig dünschte. D'Läberli drzue gäh, öppe 1-2 Minute guet brate, mit Mäu beschtoiße u ds Fүүr zrugg-näh.

Mit äm Wy u Wärmuet ablösche, sauze, pfäffere, churz la ychöcherle (we's zwenig Sosse git, mit dr Fläsche nachehäufe).

Dr gschnittig Peterlig drzue gäh, no chly rüere u arichte. Aues nach äm abrate sött uf mittlerem Fүүr gscheh. Wie d'Röschti mache, weiss öppe jede.

Paella (Rezept aus Malaga)

Zutaten für 10 - 12 Personen

2 P	Grüne Neuseeländische Miesmuscheln TK
6 Zehen	Knoblauch gehackt
300 g	Meerfisch nach Angebot (Tilapia, Loup de Mer, Lachs etc.)
300 g	Scampi oder Riesencrevetten
300 g	Pouletbrust in Stücken
300 g	Schweinefleisch gewürfelt
150 g	Kaninchenfleisch
15 Stk	kleine Schweins-Cipollata
2 Stk	mittlere Zwiebeln, fein gehackt
5 Stk	Knoblauchzehen gehackt
1 Kg	Risotto-Reis (z.B. Arborio)
je 2 Stk	rote und gelbe Peperoni in Würfeln
10 Stk	Champignons, gewürfelt
5 Stk	Tomaten in kleinen Würfeln
4 Br	Safran
	Salz und Pfeffer
150 g	tiefgekühlte Erbsli
100 g	schwarze Oliven, entsteint
5 dl	Weisswein
2 - 2.5 lt	heisse Hühnerbouillon
	Olivenöl



Zubereitung

Miesmuscheln auftauen lassen. Mit Olivenöl, Salz und gehacktem Knoblauch würzen. Vor dem Servieren kurz im Backofen 15 Minuten aufheizen.

Fleisch, Würste, und Crevetten nacheinander im heissen Olivenöl anbraten und beiseite stellen, Crevetten warm halten.

In der Paella-Pfanne Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andämpfen; Reis begeben, andünsten. Peperoni und Tomaten begeben und weiter dünsten. Safran, Fleisch, Poulet und Würste zugeben. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Auf kleinem Feuer weiterkochen und dabei nach und nach die heisse Bouillon zugiessen und ab und zu umrühren. Erbsli und Oliven daruntermischen; Fischwürfel begeben. Weiterkochen bis der Reis al dente ist.

Crevetten und Muscheln im Backofen warmhalten und vor dem Anrichten zum Garnieren verwenden.

Entenbrust mit Zitrusfrüchtejus

Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Entenbrüste à ca. 180 g
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Stk	Zitrone
1 Stk	Limette
25 g	Zucker
2.5 dl	Orangensaft
25 g	Butter
1	Sternanis
2.5 dl	Enten- oder Kalbsjus
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Kuchengitter in die Mitte des Backofens schieben. Backblech darunterschieben. Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Entenbrust auf der Fettseite rautenförmig einschneiden. Mit der Fettseite nach unten in einer beschichteten Pfanne im Öl ca. 5-10 Minuten anbraten. Wenden und 2-3 Minuten weiterbraten. Auf das Kuchengitter legen und im Ofen 5 Minuten fertigbraten. Aus dem Ofen nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Von der Zitrone und der Limette Zesten abziehen. Früchte auspressen. Zucker in einer Pfanne caramolisieren. Orangensaft dazugiessen und aufkochen. Butter, Sternanis, Zitronen- und Limettenzesten begeben und auf ca. ein Viertel einköcheln lassen. Zitronen- und Limettensaft unterrühren. Nochmals kurz aufkochen.

Enten- oder Kalbsjus begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust aufschneiden und mit Zitrusfrüchtejus anrichten

Hauptgerichte mit Fisch



Fischfilet in roter Sauce (Karibik)

Zutaten für 4 Personen

2 EL	Oel
1 Stk	Zwiebel
20 g	Ingwer
1 Stk	grosse rote Pepperoni
1 Stk	rote Chilischote
2 Stk	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenpürée
	Salz
	fruchtiges Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Rotweinessig
0.5 dl	Weisswein
1 EL	Zucker
2 dl	Wasser
4 Stk	Fischfilet à ca. 180 - 200g



Zubereitung

Geschälte Zwiebel, Ingwer und Pepperoni fein würfeln. Die Chilischote entkernen und in ganz dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen.

In einer grossen Pfanne das Oel erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin goldgelb anbraten; Paprika und Chilischote begeben und einige Minuten mitbraten. Den Knoblauch in die Pfanne pressen und ebenfalls mitbraten. Tomatenpürée hinzufügen und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Den Wein, den Essig und ca. 2 dl Wasser dazugiessen und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Dann die Fischfilets in die Sauce legen und auf beiden Seiten 2-3 Minuten dünsten. Servieren mit Zitronen-Butter-Kartoffeln.



Garnelen à la vanille

Zutaten für 4 Personen

8 Stk	Riesengarnelen, geschält und entdärmt
6 Stk	Knoblauchzehen
2-3 Stk	Schalotten
50 g	weiche Butter
15 g	Butter zum Anbraten
2 Stk	Vanilleschoten
1/2 dl	Vollrahm
	Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Weiche Butter mit 4 gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer mischen. Die Garnelen in dieser Mischung für etwa ein halbe Stunde marinieren.

Zwiebeln in feine Lamellen schneiden und die beiden restlichen Knoblauchzehen zerdrücken. Die Vanilleschoten aufschneiden und das Mark mit einem Messer auskratzen. Eine Vanilleschote in Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen beidseitig insgesamt 2 Minuten anbraten, herausnehmen und die Zwiebeln und den zerdrückten Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Rahm, Vanillemark und geschnittene Vanilleschote begeben und bei mittlerer Hitze noch 2 Minuten aufkochen. Danach Garnelen begeben und gut mit der Sauce mischen und 4-5 Minuten ziehen lassen. Allenfalls noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vanillestängelstücke aus der Sauce nehmen und Garnelen mit einem feinen Basmatireis servieren. Eventuell noch kurz angedämpfte Zuckererbsenschoten (Kefen) als Garnitur dazu legen.

Tilapia-Filet aus dem Kokos-Chili-Sud auf Gewürz-Ananas (kreolisch)

Zutaten für 4 Personen

4-8 Stk Tilapia-Filets
Salz
Kokos-Chili

Sud

2-3 Stangen Zitronengras
2-3 Stk kleine rote Chilischoten
2 Stk weiße Zwiebeln
2 Stk Limetten in Scheiben
1 Stk Ingwer, hühnereigross
3 EL Erdnussöl
50 ml Weisswein
2-3 Dosen Kokosmilch



Zubereitung

Kokos-Chili-Sud

Alle Zutaten putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und nach und nach in der Reihenfolge Zwiebeln, Ingwer, Zitronengras, Chili anschwitzen. Dann die Limetten zugeben und mit einem Schuss Weisswein ablöschen.

Den Weisswein verkochen und den Topf mit der Kokosmilch auffüllen. Aufkochen lassen und einige Minuten durchkochen, dann neben dem Herd 10 Min ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren.

Tilapia-Filet

Die Tilapia-Stücke salzen und in einer Auflaufform zu gut 4/5 mit 60°C heissem Sud angießen, danach im vorgeheizten Ofen bei 120°C für 10-15 Min, je nach Dicke der Filets, garen (Zielkerntemperatur 55°C). Danach aus dem Kokos-Chili-Sud nehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Filets auf den Gewürz-Ananasstücken (Rezept Seite 91) servieren. Dazu gibt man Spinat und/oder Reis.

Lachs confiert auf Spinatbeet

Zutaten für 4 Personen

400 g	frischer Bio-Lachs, enthäutet
ca. 1 lt	Pflanzenöl
etwas	Fleur de Sel
	Pfeffer aus der Mühle
	Piment d'éspelette
300 g	Babyspinat / Blattspinat
	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

Öl auf ca. 45 Grad erwärmen und auf dieser Temperatur halten (Ofen auf ca. 50 Grad stellen) oder im Niedergarer diese Temperatur einstellen.

Lachs in ca. 5x2 cm grosse Stücke schneiden und für ca. 40 Minuten ins Öl legen.

Spinat ganz kurz blanchieren und sofort im Eiswasser abkühlen. Abtropfen lassen und in Butter kurz andämpfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat auf Teller geben und Lachsstücke darauf drapieren. Mit ein paar Tropfen Pesto garnieren.

Dazu passt: Gekochte Rindwürfel mit fruchtiger Sauce, lauwarmer Couscous oder Tagliatelle mit Pesto.... oder gleich alles zusammen (sh. Foto oben).



Lachs im Blätterteig

Zutaten für 4 Personen

600 g	frischer Lachs ohne Haut
200 g	Blattspinat
1 Zehe	Knoblauch
2 Stk	kleine Zwiebeln
500 g	Blätterteig
1 Stk	Eigelb
	Butter
	Salz
	Muskat
	schwarzer Pfeffer
	Senf
	Weisswein



Zubereitung

Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten; aufgetauten Spinat begeben, kurz mitdämpfen und mit etwas Weisswein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Flüssigkeit etwa 10 Minuten einkochen lassen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Teig auswallen, so dass zwei Stücke (Boden und Deckel) entstehen, die beide grösser sind als das Lachsfilet. Teigboden mit Senf bestreichen (Rand freilassen). Abgekühlten Spinat darauf verteilen. Lachsfilet darauflegen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Mit restlichem Spinat bedecken. Teigländer mit Eiweiss bestreichen, Teigdeckel darüberlegen und an den Rändern gut andrücken. Mit Teigresten garnieren (Fisch etc.) und anschliessend mit Eigelb bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen (180 Grad) ca. 45 Min. backen.



Lachs mit Rahmspinat und Tomaten

Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Lachstranchen ohne Haut à ca. 150 g
	Salz
	Pfeffer
	etwas Butter
12 Stk	kleine Tomaten, halbiert
2 Stk	Knoblauchzehen, gehackt
etwas	Butter
400 g	Spinat
2,5 dl	Rahm
40 g	Greyerzer gerieben
1 EL	Parmesan gerieben



Zubereitung

Lachs beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Lachs auf beiden Seiten anbraten und warmstellen.

Butter in einer Bratpfanne erhitzen; den gewaschenen Spinat portionenweise in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten dämpfen. Halbierte Tomaten dazugeben und weitere drei Minuten weiterdämpfen. Gehackten Knoblauch dazugeben. Rahm zufügen und noch etwa 2 Minuten weiterköcheln.

Greyerzer und Parmesan dazugeben, Fischtranchen darauf legen und 10 Minuten köcheln lassen. Zusammen mit Teigwaren servieren.



Lachs mit Passionsfrucht(Maracuja-)sauce

Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Lachstranchen ohne Haut à 180 g
2 Stk	Passionsfrüchte
20 g	Ingwerwurzel
etwas	Zitronengras
1 Stk	Vanilleschote
1 Stk	Knoblauchzehe fein gehackt
160 g	süß-scharfe Chilisauce
2 EL	Honig
etwas	Passionsfruchtkonzentrat
4 EL	Limettensaft
4 EL	Öl
etwas	Koriandergrün
	Salz und Pfeffer
etwas	Limettensaft



Zubereitung

Die tranigen, grauen Teile der Lachstranchen entfernen. Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfeln und beiseite stellen. Ingwer schälen und ganz fein würfeln; Zitronengras ebenfalls fein würfeln. Vanilleschote auskratzen.

Honig in einer kleinen Pfanne vorsichtig caramolisieren bis er leicht braun wird. Ingwer, Zitronengras und Vanillesamen dazu geben und warm werden lassen. Passionsfruchtfleisch, etwas Passionsfruchtkonzentrat, Limettensaft und Chilisauce begeben und gut verrühren und etwas abkühlen lassen.

Lachstranchen mit der Sauce überziehen. Diese können nun im Kühlschrank bis zur Verwendung gelagert werden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Lachstranchen auf einem gut gefetteten Kuchenblech oder in einer Auflaufform auf der mittleren Leiste 8-10 Minuten (Umluft 180 Grad) garen. Lachs aus Teller anrichten, Sauce vom Blech in die Passionsfruchtschalen füllen und dazustellen. Mit gehackten Korianderblättern garnieren.

Skrei (Winterkabeljau) auf Spinat mit Vanillesauce

Zutaten für 4 Personen

4 Stk	Skreifilet (oder Dorsch) à 180 g
3 EL	Salz
1 TL	Zucker
3 dl	Weisswein
4 dl	Fischfonds
3 dl	Rahm
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Vanillesauce

	Pochiersud
1 Stk	Vanilleschote
	Salz
	Pfeffer

Spinat

800 g	frischer Spinat
2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Salz und Zucker mischen und die Filets damit bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren. Danach die Salz/Zucker-Mischung abspülen. In einem Topf Weisswein und Fischfond aufkochen, dann unter Rühren die Sahne dazufügen und wieder erhitzen. Sobald die Flüssigkeit kocht, den Kabeljau in den Pochiersud geben. Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch in 12 Minuten gar ziehen lassen. Vorsichtig aus dem Pochiersud nehmen, abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten. Den Pochiersud für die Sauce verwenden. Vanillestängel längs halbieren. Das Mark herauskratzen und zusammen mit der Schote in den Pochiersud geben. Die Flüssigkeit auf 4 dl einkochen. Die reduzierte Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vanilleschoten nochmals längs halbieren und als Deko beiseite stellen. Butter in einem Topf zerlassen. Gewaschenen Spinat zufügen und zugedeckt in ca. 5 Minuten weich dünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiskalte Butterstückchen mit dem Pürierstab unter die Sauce montieren und aufschäumen. Als Saucenspiegel auf die vorgewärmten Teller geben; Spinat und Kabeljau darauf anrichten und mit Vanilleschote dekorieren.

Lachs aus dem Smoker oder Ofen

Zutaten für 4-6 Personen

1 Kg	Lachsfilet mit Haut, entgrätet
<u>Lake</u>	
1 lt	Wasser
60-70 g	Salz
	Knoblauch grob gehackt
2-3 Stk	Lorbeerblätter zerdrückt
<u>Marinade</u>	
etwas	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer
etwas	fein gehackte Chili
etwas	fein gehackter Dill
	Limettenabrieb
	Senf
	Honig
etwas	Fleur de Sel
1-2 Stk	Limetten



Zubereitung

Zutaten für Lake mischen. Lachs gut abspülen und in die Lake einlegen. 12-15 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach Lachs unter kaltem Wasser gut abspülen und mit Haushaltspapier trocknen und wenn möglich noch einige Stunden im Kühlschrank nachtrocknen lassen.

Marinade zubereiten. Lachs auf Zedernholzbrett legen; danach mit der Marinade einreiben, die Limetten halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Lachs mit einem scharfen Messer der Länge nach bis auf die Haut einschneiden und quer in ca. 4-5 cm Breite Streifen ebenfalls bis auf die Haut einschneiden. Limetten in die Einschnitte stecken.

Im Smoker (oder im Backofen unter Beigabe von flüssigem Rauch) bei ca. 120 Grad 60 - 75 Minuten garen. Die Kerntemperatur des Lachses sollte ca. 60 Grad betragen (nicht über 65 Grad!).

Rotzungenfilet auf Ingwer-Rüebli

Zutaten für 4 Personen

Fisch

1 EL	Limettensaft
2 EL	Sojasauce
2 EL	Kerbel, grob gehackt
500 g	Rotzungenfilets
	Öl zum Braten

Rüebli

600 g	Rüebli, schräg in ca. 3 mm dicken Scheiben
3 - 4 Stk	Bundzwiebeln, Zwiebeln in feinen Scheiben, Grün beiseite gestellt
1 EL	Rohzucker
3 cm	Ingwer, fein gerieben (ergibt ca. 1 EL)
1 dl	Kokosmilch
1/2 dl	Wasser
	Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Für die Marinade Limettensaft, Sojasauce und Kerbel gut verrühren. Fischfilets darin wenden, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Fischfilets aus der Marinade nehmen, trocken tupfen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Fischfilets portionenweise beidseitig je ca. 1 1/2 Min. braten, dann warm stellen.

Öl warm werden lassen. Rüebli ca. 3 Min. andämpfen. Zwiebeln kurz mitdämpfen. Zucker und Ingwer begeben, kurz weiterdämpfen. Kokosmilch und Wasser gut verrühren, dazugiessen, aufkochen,

Hitze reduzieren. Rüebli zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün schräg in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, begeben, offen ca. 5 Min. fertig köcheln. Ingwer-Rüebli salzen.

Rüebli auf vorgewärmten Tellern verteilen, Fischfilets darauf anrichten.

Graved Lachs

Zutaten für 1 Lachstranche von ca. 1 Kg

1 Kg	Lachs
50 g	Meersalz
30 g	brauner Zucker
5 EL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Bund	Dill frisch
1 Bund	Petersilie frisch
1 Stk	Bio Zitrone
3 EL	Basilikum getrocknet
3 EL	Senfkörner
15 g	Dill getrocknet
4 cl	Whiskey



Zubereitung

Lachs unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Eine genügend grosse Schale mit 10 g Zucker, 10 g Meersalz und 1 EL Pfeffer bestreuen und den Fisch mit der Hauptseite nach unten darauflegen.

Die Oberseite des Lachs nun mit dem restlichen Meersalz, 2 EL Pfeffer sowie 20 g Zucker bestreuen. Den frischen Dill inkl. Stiele und die Petersilie waschen, fein hacken und anschliessend gleichmässig an das Filet drücken. Anschliessend die Schale mit Frischhaltefolie verschliessen, beschweren und für rund 36 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Fisch nach 12 und 24 Stunden jeweils wenden und wieder beschweren. Nach 36 Stunden wird der Fisch unter kaltem Wasser gewaschen und die Gewürzmischung abgespült. Danach Lachs mit Whisky benetzen und mit 3 EL Basilikum, 3 EL gemörserten Senfkörnern, 15 g gehacktem Dill, 2 EL schwarzer Pfeffer und dem Abrieb einer Bio-Zitrone bestreuen.

Zwei Tage vakuumiert im Kühlschrank reifen lassen und samt Gewürzschicht sehr dünn aufschneiden und konsumieren.

Beilagen



Bunter Kartoffelstock

Zutaten für 4 Personen

1 Kg	Kartoffeln, mehligere Sorte
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2,5 dl	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskatnuss



Grüner Kartoffelstock

200 g	Erbsen frisch oder TK
einige Zweige	Majoran, fein gehackt
1 Bund	Petersilie, fein gehackt
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten

Rosa Randen-Kartoffelstock mit Meerrettich

200 g	Randen, geschält
4 EL	Meerrettich, frisch gerieben

Gelber Safran-Kartoffelstock

200 g	Karotten, geschält
3 Briefchen	Safran

Zubereitung

Kartoffeln in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und durch ein Passievite treiben.

Grün

Erbsen in etwas Milch weich kochen, fein pürieren, die Butter darin schmelzen und Majoran, Petersilie und Schnittlauch zugeben.

Rosa

Randen an der Röstiraffel reiben, in etwas Milch weichkochen, fein pürieren, die Butter darin schmelzen und Meerrettich dazugeben.

Gelb

Karotten an der Röstiraffel reiben, in etwas Milch weichkochen, fein pürieren, die Butter darin schmelzen und Safran zugeben.

Die Kartoffelmasse mit der jeweiligen Gemüsemasse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Confierte Tomaten

Zutaten für 4 Personen

18 Stk	rote Cherry-Rispentomaten
1 Stk	Thymianzweig
2 Stk	Knoblauchzehen in feinen Scheiben
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Staubzucker



Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft aufwärmen. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Die Cherrytomaten unten leicht einstechen und für ca. 12-15 Sekunden ins kochende Wasser tauchen. Danach sofort im Eiswasser abschrecken und- sobald sie kalt sind - herausnehmen.

Die Haut abziehen, so dass sie am Strunk noch fest hält. Danach die Tomaten in eine Auflaufform setzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Knoblauchzehen zusammen mit dem Thymian zu den Cherrytomaten geben. Das Olivenöl darüber giessen. Danach im Backofen bei 80 Grad zwei bis drei Stunden trocknen.

Karibische Karotten

Zutaten für 4 Personen

400 g	Karotten in 1/2 cm Scheiben geschnitten
ca. 15 g	Ingwer, fein gehackt
1-2 Stk	Knoblauchzehen, fein gehackt
	Salz, schwarzer Pfeffer gemahlen
1 EL	Butter
etwas	Zucker



Zubereitung

Karottenstücke mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Butter vakumieren und im 90grädigen Wasserbad 60 Minuten garen.

Anschliessend in einer Pfanne noch etwas caramolisieren.

Gewürzananas

Zutaten für 4 Personen

1Stk	Ananas
2 EL	brauner Zucker
1/2 Stk	Limette
10 Stk	Korianderkörner
3 Stk	grüne Kardamomkörner
50 ml	Apfelsaft



Zubereitung

Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk und die groben Kanten entfernen. Dann die Ananas mit braunem Zucker, Limettenscheiben, Koriander, Kardamom und Apfelsaft vakuumieren.

Die vakuumierte Ananas für 70 Minuten bei 85 Grad im Wasserbad sous vide garen. Danach die Ananas im Beutel in Eiswasser runterkühlen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. So nimmt sie noch eine Menge Würze und Aroma aus dem Würzsud auf.

Dann die Ananas auf 60 Grad temperieren, aus dem Beutel nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Als Beilage z.B. zu Entenbrust servieren.

Polenta

Zutaten für 4 Personen

2,5 dl	Hühner- oder Gemüsebouillon
2,5 dl	Milch
125 g	grobe Bramata Polenta
	Salz, schwarzer Pfeffer
etwas	Rahm oder Crème fraîche
	Butter und Parmesan



Zubereitung

Bouillon und Milch in einer möglichst massiven Pfanne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta einrieseln lassen und gut rühren.

Nach etwa 15 Minuten Rahm oder Crème fraîche, Butter und Parmesan nach Geschmack begeben und ziehen lassen, bis die Polenta den richtigen Biss hat.

Guacamole-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

Kartoffeln

12 Stk regelmässige Kartoffeln mit Schale
Rosmarin
Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Guacamole

2 Stk Avocado, mit Gabel zerdrückt
2-3 Stk getrocknete Tomaten im Oel, fein
 geschnitten
1 Zehe Knoblauch fein gehackt
 $\frac{1}{2}$ Stk Pepperoncino fein gehackt
etwas Limettensaft
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Von den Kartoffeln (mit Schale) links und rechts ein wenig abschneiden, damit sie später stehen, danach der Breite nach halbieren. Mit einem Kugelausstecher je eine Kugel aus den Kartoffelhälften ausstechen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen, mit Olivenöl bestreichen und etwas Salz darauf streuen. Kartoffeln mit Lochseite nach unten aufs Backblech legen, mit restlichem Öl begiessen und mit Salz, Pfeffer und einigen Rosmarinnadeln würzen.

Im Ofen bei 180 Grad 12-15 Minuten backen, dann die Kartoffeln wenden und nochmals 10-12 Minuten backen.

Alle Zutaten für die Guacamole mischen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Kartoffeln füllen und auf Teller anrichten.

Passt sehr gut zu einem schönen Rinderfilet.

Kartoffelgratin "Light" nach Lea Linster

Zutaten für 4 Personen

1 Stk	Knoblauchzehe
etwas	Butter zum Ausfetten der Form
1 kg	fest kochende Kartoffeln
250 ml	Milch
250 ml	Rahm
etwas	Muskatnuss Salz
40g	Butter



Zubereitung

Umluft-Backofen auf 160 Grad vorheizen (Normalbackofen 170 Grad). Eine Gratinform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Kartoffeln in ganz dünne Scheiben hobeln (maximal 1,5 mm). Schichtweise in die ausgebutterte Gratinform legen. Milch und Rahm verquirlen und mit Muskatnuss und Salz würzen. Das Milch/Rahm-Gemisch über die Kartoffelscheiben verteilen, ein paar Butterflocken darüber geben. Dann im Backofen rund 70 Minuten gratinieren.



Besuch bei Lea Linster in Luxemburg an meinem 60. Geburtstag

Reis "Tarong" (Indien)

Zutaten für 4 Personen

1 EL	Öl
eine halbe	Zwiebel, fein gehackt
5 Stk	Gewürz-Nelken
3 cm	Zimtstängel
2 Tassen	Reis
4 Tassen	Wasser
1 TL	Gelbwurz (Kurkuma)
3 EL	Rosinen
	Salz



Zubereitung

Öl in Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebel, Nelken und Zimtstängel begeben und dämpfen. Reis begeben, mitdämpfen und mit Wasser ablöschen; etwas Salz und Gelbwurz begeben. Kochen bis der Reis gar ist; am Schluss Zimtstangen entfernen und Rosinen begeben. Reis mit einer Gabel etwas lockern.



Kartoffelgratin eines Sternekochs

Zutaten für 4 Personen

800 g	mehlig kochende Kartoffeln
100 g	würziger Käse, gerieben
3 dl	Milch
3 dl	Halbrahm
1 Stk	Knoblauchzehe gepresst
etwas	geriebene Muskatnuss
	Salz
	weisser Pfeffer
je 1 Zweig	Majoran und Thymian (oder getrocknet)



Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in zirka 3 mm dicke Scheiben hobeln.

Milch und Rahm mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Majoran und Thymian einmal aufkochen, die Kartoffelscheiben dazu geben und fast fertig kochen.

Die Kartoffelscheiben in der Auflaufform platzieren. Die Milch-Rahm-Mischung heiss über die Kartoffelscheiben giessen. Käse darüber gleichmässige verteilen und mit Heissluft 180 °C noch für ca. 15 Minuten im Ofen garen.



Risotto Milanese "Guerrino" con funghi

Zutaten für 4 Personen

1 Stk	Markknochen
ca. 100 g	Parmesan, sehr grob gerieben
400 g	guter Risottoreis (z.B. Carnaroli)
ca. 20 - 30 g	getrocknete Steinpilze (in warmem Wasser ca. 30 Min eingelegt)
ca. 1 dl	trockener Weisswein oder Sekt brut
ca. 1 lt	heisse Fleischbrühe
2 EL	Butter
1 Döschen	Safranfäden (mit 2 EL kochendem Wasser übergossen)
1 Stk	kleine, fein gehackte Zwiebel
$\frac{1}{2}$ - 1 dl	Vollrahm
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Olivenöl



Zubereitung

Markknochen kurz in eiskaltes Wasser legen, dann das Mark herausdrücken, mit Küchenpapier trocknen und klein würfeln. In einer grossen Pfanne in 2 EL Butter und ein bisschen Olivenöl bei nicht zu grosser Hitze die Markwürfel zergehen lassen; wenn nötig absieben und gesiebte Flüssigkeit wieder in Pfanne geben.

Darin Zwiebel glasig braten. Anschliessend Reis einstreuen und andämpfen. Abgetropfte Pilze begeben und ca. 2 - 3 Minuten unter stetigem Rühren dämpfen dann mit Weisswein oder Sekt ablöschen und etwas einkochen lassen. Nach und nach die heisse Fleischbrühe begeben, dabei unter stetigem Rühren immer wieder einkochen lassen.

Nach ca. 15 Min. den im Wasser aufgelösten Safran begeben. Noch ca. 10 Minuten unter stetigem Rühren weitergaren und je nach Bedarf noch Brühe dazugeben.

Nun probieren: Wenn die Reiskörner gar sind, aber noch Biss haben, den Rahm und den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch eine Minute rühren. Der Risotto soll jetzt so feucht und cremig sein, dass er im Topf beim Schräghalten fliesst.

Gnocchi mit Salbei-Knoblauchbutter

Zutaten für 4 Personen

1 Kg	mehligkochende Kartoffeln
1 Stk	Ei
	Salz
100 g	Mehl
etwas	Mehl zum Verarbeiten
2 - 3 Stiele	Salbeiblätter
3-4 Stk	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl



Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Kartoffeln gut waschen, auf Ofenrost legen und rund 1 Std. im vorgeheizten Ofen garen. Danach kurz abkühlen lassen, Haut abziehen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Das Ei, 2 TL Salz und Mehl dazugeben und kurz zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche glatt kneten und portionenweise zu ca. 2 cm dicken Rollen formen. Diese in 2 cm lange Stücke schneiden und mit dem Zinken einer Gabel das typische Muster eindrücken.

Die Gnocchi in einem grossen Topf in reichlich siedendem Salzwasser in ca. 3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Salbeiblätter und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch in einer grossen Pfanne in Butter und Olivenöl leicht anbraten. Gnocchi dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten und eventuell noch etwas nachsalzen.



Tagliatelle mit Steinpilzen nach Günu's Art

Zutaten für 4 Personen

600 g	frische Tagliatelle
1 Stk	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 Stk	Knoblauch, fein gehackt
6-8 Stk	halbierte Cherrytomaten
etwas	Olivenöl
etwas	Butter
etwas	Weisswein
1 - 2 dl	Rinderfonds
250 g	Steinpilze (frisch oder TK), in Scheiben geschnitten
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	gehackte Petersilie zum Garnieren
etwas	Pilzpulver oder zerriebene, getrocknete Steinpilze



Zubereitung

Butter und Olivenöl in Bratpfanne geben, wärmen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und etwa 3 Minuten sanft anbraten, dann die Steinpilze dazugeben und mitdämpfen.

Mit dem Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen. Danach die Cherrytomaten und den Rinderfonds dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Pilzpulver würzen. Noch einmal etwas einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Tagliatelle al dente kochen und abschütten.

Tagliatelle auf die Teller drapieren und Pilzsauce darüber geben. Mit der gehackten Petersilie garnieren.



Kartoffelpuffer nach Grossmutter's Art

Zutaten für 4 Personen

6 Stk	grosse, festkochende Kartoffeln
3 Stk	Eier
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
	Paniermehl
	Oel oder Butterschmalz
1 Becher	Crème Fraîche
	Zitronensaft



Zubereitung

Kartoffeln schälen und ungekocht klein reiben.

Zu den geriebenen Kartoffeln die Eier zugeben, sowie Salz, Pfeffer, Muskat und für die Bindung Paniermehl. Alles gut vermengen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise die Kartoffelmasse in die Pfanne geben. Nach wenigen Minuten die Puffer vorsichtig wenden.

Für den Dip: Crème Fraîche in eine kleine Schüssel geben; Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben, alles gut verrühren und dann auf den Puffern drapieren.



Saucen



Kalbsfonds

Zutaten für ca. 1 lt Fonds je nach Konzentration

1 kg	Kalbsknochen, gehackt
250 g	Kalbsfüsse
250 g	Kalbsschwanz
5 Stk	Gemüsezwiebeln
2 Stk	Knoblauchzehen
4 Stk	grosse Karotten
1 St	Lauch
300 g	Knollensellerie
	Salz
	Lorbeerblatt
5 Stk	Gewürznelken
ca. 5 lt	Wasser



Zubereitung

Die Knochen im auf 150 °C vorgeheizten Ofen für 45 bis 60 Minuten goldbraun rösten.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in einer grossen Pfanne mit etwas Pflanzenöl karamellisieren. Kalbsfüsse und die gerösteten Kalbsknochen dazugeben, mit kaltem Wasser bedecken und bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen. Heraufsteigendes Fett und Schwebeteilchen regelmässig abschäumen.

Den Fond für etwa 8 Stunden köcheln lassen. Die Knochen aus dem Fond heben und den Kalbsschwanz hinzufügen. Weitere 4 Stunden im Fond ziehen lassen. Danach lässt sich das Fleisch vom Kalbsschwanz lösen.

Es kann für andere Gerichte verwendet werden - wie etwa Kalbsschwanzravioli oder Kalbsschwanzragout.

Den Fond durch ein Küchentuch passieren und bis zur gewünschten Konzentration einreduzieren. Fond in Gläser füllen und sterilisieren oder in Eiswürfelform geben und im Tiefkühler aufbewahren.

Dunkle Grundsauce

Zutaten für 1 - 1,5 lt (je nach Konzentration)

2 kg	Rinderknochen und Fleisch
2 Stk	Knoblauchzehen
3 Stk	Zwiebeln
3 Stk	Karotten
100 g	Knollensellerie
1 Stk	Lauchstange
2-3 EL	Tomatenmark
2-3 Flaschen	guter Rotwein (kein Kochwein)
einige	Wacholderbeeren
3-4 Stk	Lorbeerblätter
15 Stk	Pfefferkörner, zerquetscht
1 TL	Senfkörner
einige	Pimentkörner
einige	Petersilienstängel
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Thymian
	Öl
	Balsamico
	Salz



Zubereitung

Knochen und Fleisch in walnussgrosse Stücke hacken. Im Backofen bei 230 Grad gut anrösten. Das Gemüse in walnussgrosse Stücke schneiden und in einem grossen Topf in etwas Öl anrösten. Knochen und Fleisch begeben. Tomatenmark zufügen und mitrösten. Mit dem Rotwein mehrmals ablöschen (deglacieren) und immer wieder verkochen lassen (glacieren). 3 - 4 lt Wasser zufügen und aufkochen lassen. Schaum mit einer Kelle abschöpfen und die Hitze zurück schalten. Jetzt erst die Gewürze zufügen und 10 - 12 Stunden mit Deckel leise köcheln, bis die Zutaten richtig ausgekocht sind. Anschließend die Kräuter hinzugeben und ziehen lassen. Nun den Jus durch ein grobes Sieb passieren. Die Sauce anschließend noch einmal zur Hälfte einkochen, abschmecken und durch ein Küchentuch passieren und heiss in Einmachgläser abfüllen und allenfalls sterilisieren. Ergibt 1 1/2 Liter. Der Jus im Einmachglas hält sich ungeöffnet ungefähr 8 - 12 Monate, tiefgefroren mindestens 12 Monate.

Die dunkle Grundsauce ist die perfekte Saucenbasis für die meisten Fleischgerichte.

Morchelsauce

Zutaten für 4 Personen

30 g	getrocknete Morcheln
1 Stk	Schalotte
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
70 g	Butter
150 ml	roter Portwein
2,5 dl	Doppelrahm
1 TL	Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Bd	Schnittlauch
2 dl	Bratensauce (Rotweinreduktion)
	Cognac



Zubereitung

Die Morcheln etwa 45 Min. in lauwarmem Wasser/Milch-Gemisch einweichen. Abschütten und die Pilze unter fließendem Wasser gründlich spülen. Die Schalotte schälen und fein hacken.

20 g Butter in die Pfanne geben und die Schalotte darin andünsten. Die Morcheln beifügen und 2-3 Min. mitdünsten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Den Portwein, Instant-Bratensauce oder wenn vorhanden, Rotwein-Reduktion dazugeben, gut rühren und auf 50 ml einkochen lassen.

Den Doppelrahm beifügen. Die Sauce noch etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen.

Die restliche Butter sehr kalt in Flocken einrühren. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle und mit wenig Cognac abschmecken.



Günu's Orangensauce

Zutaten für 4 - 6 Personen

1 Stk	Schalotte
40 g	Butter
2 Stk	Orangen
2 EL	Grand Marnier
1 dl	Weisswein
1 dl	Hühnerbouillon*
0.5 dl	Rotweinsaucen-Konzentrat*
8 Stk	schwarze Pfefferkörner (zerdrückt)
10-15 Stk	Korianderkörner (zerdrückt)
1-2 Stk	Kardamomsamen grün
1 EL	Orangenkonfitüre
1/2 TL	Orangenpfeffer
nach Bedarf	Maizena Express
etwas	Zitronensaft
	Salz
40 g	eiskalte Butter (aus dem Tiefkühler)
	*wenn möglich selbst gemacht



Zubereitung

Von der einen Orange die Schale dünn abreiben; beide Orangen auspressen.

Schalotte fein schneiden und in einer kleinen Pfanne in der Butter andämpfen. Orangensaft, Grand Marnier, Weisswein, Bouillon, Orangenkonfitüre und übrige Gewürze begeben und auf ca. 1 dl einkochen lassen.

Sauce durch ein feines Sieb streichen und die im Sieb zurückbleibenden Reste gut ausdrücken. Sauce in eine kleine Pfanne geben. Etwas Rotweinsaucen-Konzentrat dazugeben. Danach etwas Maizena Express in die Sauce geben. Aufkochen bis die Sauce dickflüssig wird.

Eventuell noch mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Zum Schluss eiskalte Butter (aus dem Tiefkühlfach) in kleinen Stücken in die Sauce einrühren bis sie schön sämig wird.

Sauce Créole (Karibik)

Zutaten für 4-6 Personen

1/4 Tasse	Oliven- oder Speiseöl
1 Stk	grosse Zwiebel, klein gewuerfelt
3 Stk	Knoblauchzehen, gerieben
1 Stk	grüne Paprika, klein gewürfelt
1 Tasse	Staudensellerie, klein geschnitten
3 Tassen	gehackte frische Tomaten
2 Stk	Limetten (Saft und etwas Abrieb)
3 Tassen	Rinderbrühe
1 TL	Cajun Gewürzmischung
2 TL	Thymian
1 EL	Basilikum
1/4 Tasse	trockener Sherry
1/2 TL	Tabasco oder Hot-Chilisaucе
1/4 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Öl in einer Casserole erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Sellerie sautieren bis die Zwiebel weich und durchsichtig ist (ca. 3-5 Min.), ab und zu umrühren.

Rinderbrühe, Tomaten und Sherry zugeben sowie alle übrigen Kräuter und Gewürze. Die Sauce ca. 10-15 min. köcheln bis sie etwas eingedickt ist. Falls die Sauce zu dick erscheint, etwas Sherry oder Tomatensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Günu's Madeirasauce

Zutaten für 4 - 6 Personen

2 dl	Kalbsfonds (sh. Seite 101)
50 ml	Madeira
30 g	kalte Butter
30 g	Schalotten
50 g	Kalbfleischparüren
3 dl	Kalbsfonds
50 ml	Portwein rot
30 ml	Zweigeltessig oder Aceto
einige	Pfefferkörner
einige	Pimentkörner
1 Stk	Rosmarinzweig
2 Stk	Thymianzweige
	Salz und Pfeffer
	Maisstärke



Zubereitung

2 dl Kalbsfonds mit dem Madeirawein ca. auf die Hälfte einkochen lassen und beiseite stellen; eiskalte Butter in kleinen Stücken unterrühren.

Die fein gehackten Schalotten und die Kalbfleisch-Parüren in etwas Öl anschwitzen und mit dem Portwein ablöschen. Gewürze und Kräuter begeben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit den 3 dl Kalbfonds und der Madeirasauce auffüllen, die Gewürze hinzugeben und ca. 20 Min. leicht weiterköcheln lassen

Durch ein feines Sieb passieren, mit wenig Essig verfeinern und mit etwas Stärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Pilzrahmsauce nach Grossmutter's Art

Zutaten für 4 - 6 Personen

400 g	Pilze (Steinpilze, Kräuterseitlinge, Champignons etc.)
	Butter
1 Stk	kleine Zwiebel oder Schalotte
1 Stk	Knoblauch fein gehackt
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Rahm
	Schnittlauch fein geschnitten
1 dl	Weisswein
2 dl	Wasser

Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden und mit dem gehackten Knoblauch in der Butter andämpfen. Geschnittene Pilze dazugeben und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Alles zusammen ein paar Minuten andämpfen. Mit etwas Weisswein ablöschen, einkochen lassen; Wasser zugeben und ebenfalls verdampfen lassen. Etwas Rahm begeben und reduzieren. Mit Salz abschmecken. Am Schluss den fein geschnittenen Schnittlauch begeben.



**Meine Grossmutter,
Johanna Huber-Züllig
im Jahr 1920**



**Meine Grossmutter
ca. 1960**

Sauce Hollandaise

Zutaten für 4 Personen

180 g	Butter
1 Stk	Schalotte geschält und gewürfelt
1 Stängel	Petersilie
1 Stk	kleines Lorbeerblatt
5 Stk	Pfefferkörner weiss
125 ml	Weisswein
2 EL	Weissweinessig
3 Stk	Eigelb
	Salz
	Cayennepfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft



Zubereitung

Butter in einer Pfanne klären. Die geklärte Butter lauwarm abkühlen lassen.

Mit der Schalotte, der Petersilie, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Weisswein eine Reduktion auf etwa einen Viertel erstellen. Anschliessend durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und etwas abkühlen lassen.

Danach Eigelbe zufügen und in der Schüssel auf einem nicht zu heissen Wasserbad schaumig rühren bis die Spuren des Schneebesens gut erkennbar sind.

Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Butter zuerst tropfenweise und dann mit feinem Strahl unter ständigem Schlagen zufügen. Danach die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und warmhalten.



Sauce Bearnaise

Zutaten für 4 Personen

1 dl	Weisswein
0,5 Bund	Estragon
1 Blatt	Lorbeer
1 Stk	Schalotte
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
1 TL	Pfefferkörner weiss
3 Stk	Eigelb
200 g	Butter



Zubereitung

Die Estragonblätter abzupfen, beiseite legen und die übrig gebliebenen Stiele mit Weisswein, der abgezogenen und gehackten Schalotte, dem Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Salz und Zucker auf die Hälfte einkochen.

Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb streichen, mit den Eigelben mischen und auf einem Wasserbad schaumig aufschlagen.

Butter in einer Pfanne aufwärmen, klären (Eiweisschaum abschöpfen) und anschliessend lauwarm in feinem Strahl unterrühren, bis die Sauce bindet. Zum Schluss die Estragonblätter fein hacken und begeben.



Rinderbrühe

Zutaten für 3 - 4 lt

1 kg	Rindfleisch in 4-5 Portionen
4 Stk	Markknochen
etwas	Salz
5 Stk	Pfefferkörner
2 Stk	Zwiebeln (halbiert, Schnittflächen angeröstet)
1 Bund	Suppengemüse (Rüebli, Lauch, Sellerie)
2 Stk	Knoblauchzehen
5 Stk	Petersiliestängel
2-3 Stk	Lorbeerblätter
5 Stk	Wacholderbeeren
3 Stk	Pimentkörner
2 Stk	Gewürznelken
1 EL	Majoran
2 Stk	Tomaten
3 Stk	Champignons



Zubereitung

Alle Zutaten in einem grossen Topf mit Wasser bedeckt auf den Herd stellen und einmal aufkochen. Die Suppe danach 2-3 Stunden leicht köchelnd ziehen lassen - nicht umrühren. Nach etwa 1 1/2 Std Suppe vorsichtig abschäumen. Das Fleisch kann nach etwa 2 Stunden entnommen und weiter verwendet werden.

Noch einmal 1 - 2 Std köcheln lassen, dann ganz vorsichtig durch ein Tuch passieren. Diese Rinderbrühe ist ideal für die Zubereitung von Saucen.



Estragon Beurre-Blanc

Zutaten für 4 Personen

Beurre-Blanc

75 g	Schalotten
10 g	Butter
2 g	frischer Estragon
1 dl	Weisswein oder Verjus
25 ml	Noilly Prat
etwas	Weissweinessig
10 Stk	schwarze Pfefferkörner
150 g	heller Geflügelfond
150 g	Butter sehr kalt
1 dl	Rahm leicht geschlagen
	Meersalz/ Pfeffer
20 g	Olivenöl
	fein gehobelter Fenchel

Estragon-Öl

50 g	Estragon
50 g	Rapsöl

Zubereitung

Estragon-Öl (kann bereits am Vortag zubereitet werden):

Den Estragon zupfen und kleinschneiden. Sonnenblumenöl auf 70 Grad erhitzen, zum gehackten Estragon geben und fein pürieren. Estragon-Öl erkalten lassen, sobald es sich getrennt hat, abgiessen. Das Estragon-Öl vor Licht und Sauerstoff schützen.

Beurre-Blanc

Schalotten in Butter andünsten und mit Weisswein/Verjus ablöschen. Frischen Estragon und grob gemörserte Pfefferkörner dazugeben und mitkochen. Den Weisswein/Verjus stark einreduzieren. Geflügelfond dazugeben, aufkochen und durch ein Sieb streichen.

Anschliessend mit der kalten Butter aufmixen. Die Beurre blanc nicht mehr über 60 Grad erhitzen. Fein gehobelten Fenchel dazugeben.

Geschlagenen Rahm mit etwas Beurre-Blanc mischen und darunterheben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Beurre-Blanc und Estragon-Öl passen sehr gut zu gedämpftem Lachs (siehe Rezept Seite 42).



Gorgonzola-Rahmsauce

Zutaten für 4 Personen

1 1/2 EL	Butter
1 Stk	kleine Zwiebel fein gehackt
4 dl	Rahm
300 g	Gorgonzola in Würfel geschnitten
1 Bund	Basilikum fein geschnitten
2 - 3 EL	Pinienkerne
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
wenig	Cayenne-Pfeffer



Zubereitung

Butter schmelzen und gehackte Zwiebel darin goldgelb andünsten.

Rahm dazugießen und den Gorgonzola dazugeben und schmelzen lassen. Fein geschnittene Basilikumblätter und Pinienkerne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Guacamole

Zutaten für 4 Personen

1 Stk	reife Avocado
ein Viertel	rote Zwiebel
1 Stk	Knoblauchzehe
2 Stängel	Koriander
1 Stk	rote Chilischote fein gehackt
1 EL	Limettensaft
	Salz
	Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Stk	Tomate zum Garnieren
	geröstete Baguettescheiben



Zubereitung

Für die Guacamole Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken, Die Avocado halbieren, dabei den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels heraus-schälen und in eine Schüssel geben. Sofort den Limettensaft darübergießen und die Avocadostücke mit Hilfe eines Löffels zu einem Mus zerdrücken.

Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Die Guacamole nach dem Zubereiten sofort mit einer Klarsichtfolie abdecken und kühl stellen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behält.

Die Tomate waschen, halbieren, dabei die Kerne entfernen. Kleinwürfelig schneiden und erst kurz vor dem Anrichten über die Guacamole streuen.

Serviervorschlag als Amuse-Bouche: Avocados auf geröstetem Baguette servieren.



Günu's Maracujasauce

Zutaten für 4 - 6 Personen

2 Stk	Schalotten
3-4 Stk	Passionsfrüchte / Maracuja
2 TL	Oel
2 dl	Hühnerbrühe
1 dl	Rahm
1 dl	Kokosmilch (ungesüsst)
3 EL	Maracujakonzentrat
etwas	eiskalte Butter
etwas	Maracuja-Liqueur (z.B. Passoa)
etwas	Speisestärke
	Salz
	schwarzer Pfeffer
	Chilipulver
	Muskat frisch gerieben



Zubereitung

Schalotten fein schneiden. Maracujas halbieren und das Innenleben herauskratzen und in eine Schüssel geben. Schalotte im Oel glasig andünsten und mit Maracuja-Liqueur ablöschen und mit der Hühnerbrühe aufgiessen. Etwa 5 - 10 Minuten köcheln lassen und dann durch ein Sieb in eine zweite Pfanne abgiessen.

Rahm und Kokosmilch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver abschmecken. Stärke begeben und nochmals aufkochen bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Maracuja-Fruchtfleisch und -Konzentrat dazugeben. Nicht mehr aufkochen. Nun noch etwas eiskalte Butter in kleinen Stücken unterrühren.



Lachs-Spinat-Sauce

Zutaten für 4 - 6 Personen

3 Stk	Schalotten fein gehackt
600 g	Blattspinat, gewaschen und abgetropft
1 Stk	Knoblauchzehe gepresst
2 EL	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 dl	Vollrahm
300 g	Räucherlachs
5 EL	Parmesan gerieben



Zubereitung

Butter in Pfanne schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin kurz andämpfen und den Spinat begeben. Andämpfen bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahm in einer Pfanne um ca. die Hälfte einkochen lassen. Fein gehackten Lachs und Parmesan zusammen mit dem Spinat zum Rahm geben und gut mischen.



Tomaten-Rahm-Zitronen-Garnelen-Sauce

Zutaten für 4 - 6 Portionen

8 Stk.	Eiertomaten (San Marzano)
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	gutes Olivenöl
2 EL	Butter
200 g	Garnelen, gekocht und in ca. 1 cm lange Stücke geschnitten oder 200 g Flusskrebsschwänze
1 Stk	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Stk	Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
1-2 EL	Cognac
2 dl	Doppelrahm
	frisch gehackte Petersilie
	Salz
	schwarzer Pfeffer
	Cayennepfeffer



Zubereitung

Die Tomaten übers Kreuz einschneiden und kurz in kochendes Wasser geben (ca. 1 Min.), kalt abspülen und enthäuten.

Halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. In einem Topf 2-3 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen. Die Garnelen und/oder die Flusskrebsschwänze und den Knoblauch zusammen mit der Zitronenschale kurz andämpfen.

Tomatenstücke begeben und mitdämpfen. Mit Cognac ablöschen. Den Doppelrahm begeben und noch einige Minuten sanft köcheln lassen.

Mit Salz, schwarzem Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken (eventuell braucht es nicht den ganzen Zitronensaft).

Tipp: Diese Sauce mit frischen (eventuell selbstgemachten) Teigwaren in einer Schüssel mischen und servieren.

Mango Chutney

Zutaten für 400 - 500 g

50 g	Rohrzucker
1 EL	Wasser
1 Stk	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 3 EL Saft
0.5 dl	Wasser
1 Stk	Mango (ca. 400 g), in Würfel
1 Stk	roter Chili, entkernt, in Ringen
1 Stk	rote Zwiebel, fein gehackt
1 Stk	Gewürznelke
1 Prise	Salz
1 TL	gemischte Pfefferkörner zerstoßen



Zubereitung

Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Zitronenschale und -saft mit Wasser dazugeben, Caramel zugedeckt weiterköcheln, bis er sich aufgelöst hat. Flüssigkeit offen auf die Hälfte einkochen.

Mango und alle restlichen Zutaten begeben, zugedeckt ca. 5 Min. einkochen. Nelke entfernen.



Brote und Brötchen



Günu's "Super-Bürli"

Zutaten für ein Dreifach-Bürli

Vorteig:

7 g	Grundsauerteig oder 1,5 g Frischhefe
125 g	Wasser handwarm
65 g	Halbweissmehl
65 g	Vollkornmehl

Autolyse-Vorteig:

265 g	Ruchmehl
150 g	Wasser handwarm

Hauptteig:

	Vorteig und Autolyseteig
4 g	Frischhefe
12 g	Salz
ca. 20-25 g	Wasser handwarm



Zubereitung

Grundsauerteig oder Frischhefe im Wasser auflösen. Danach die Mehle dazugeben und alles gut vermischen und zugedeckt bei Raumtemperatur für 8 - 12 Stunden stehen lassen.

Für den Autolyse-Vorteig Mehl und Wasser mischen und zu einem Teig verarbeiten. Diesen zugedeckt bei Raumtemperatur für 8 - 12 Stunden stehen lassen.

Für den Hauptteig die beiden Vorteige mit der Hefe und dem Salz in die Küchenmaschine geben und 5 Minuten kneten. Dann nach und nach (schluckweise) das Wasser dazugeben oder - wenn der Teig zu dünn ist - Mehl begeben bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen so lange kneten (10-15 Min.), bis er sich etwas vom Schüsselrand löst.

Danach ein rechteckiges Becken aus Kunststoff mit neutralem Öl ausfetten, den Teig hineinlegen und etwas flach drücken und mit Frischhaltefolie zugedeckt für 3 Std. bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Zwischendurch den Teig 2-3 Mal von jeder Seite her falten. Backofen mit Backblech oder Backstein auf 230 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in drei gleich grosse Stücke teilen. Danach die Teiglinge 1-2x über die bemehlte Arbeitsfläche ziehen um eine glatte Oberfläche zu bekommen. Die Teiglinge locker zu je einer Kugel formen.

Anschliessend satt nebeneinander auf eine bemehlte Brotschaufel setzen und die Teigoberfläche noch etwas mit Mehl bestauben. Die Teiglinge direkt auf den heissen Backstein oder auf das heisse Blech in den Ofen geben und nach der Backzeit (35 - 40 Min.) auf einem Gitter auskühlen lassen.

Baguette

Zutaten für 1 Baguette

300 g	Weissmehl
230 g	Wasser 30 Grad warm
3 g	Frischhefe
9 g	Salz



Zubereitung

Die Hälfte des Wassers mit der Hefe in eine grosse Schüssel geben und die Hefe auflösen. Das Salz in der anderen Hälfte des Wassers auflösen. Mehl und Salzwasser in die grosse Schüssel zum Hefewasser geben und gut zu einem Teig mischen.

Teig in ein rechteckiges flaches, mit Backtrennspray oder Oel ausgefettetes Kunststoff-Becken geben und mit Frischhaltefolie zudecken. Für 36 - 48 Std. in den Kühlschrank geben und den Teig zwischendurch etwa drei Mal ziehen und falten. Diesen Vorgang von allen vier Seiten her wiederholen, danach Teig wieder zudecken.

Nach der Garzeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Die Enden von links und rechts einklappen und von oben und unten in die Mitte einschlagen. Den Teig vom Mehl nehmen und mit dem Verschluss nach unten straff zu einem Strang rollen. Die Enden sollten in einen Spitz zulaufen.

Danach den Teigling ca. 20 Minuten bei Raumtemperatur gären lassen. In der Zwischenzeit Backblech in Ofen schieben und Ofen auf 230 Grad vorheizen (Einstellung «Profi-Backen bemehlte Teige» oder "Ober- und Unterhitze feucht"). Teigling mit einem scharfen Messer 2-3 Mal länglich quer einschneiden. Dazu die Messerklinge in einem Winkel von 45 Grad halten und in einem Zug ca. 3-4 mm tief einschneiden. Teigling in den Ofen geben und ca. 25 - 30 Minuten backen.

Normal-Backofen:

Ein zweites Blech zuunterst in den Backofen schieben (bereits beim Vorheizen). Wenn die Teiglinge im Ofen sind ca. 1-2 dl. Wasser eingiessen und 20 Min. backen. Danach unteres Blech entfernen und das Baguette bei reduzierter Temperatur von 200 Grad noch ca. 15-20 Min knusprig backen.

60-Stunden-Brot

Zutaten für 1 Brot

350 g	Wasser kalt
1 g	Frischhefe
13 g	Salz
230 g	Ruchmehl
300 g	Halbweissmehl



Zubereitung

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und 15-20 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit kneten. Anschliessend den Teig in einen rechteckigen, mit Backtrennspray ausgesprühten Kunststoffbehälter geben, Deckel schliessen und für zirka eine Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen.

Danach den Teig zum ersten Mal dehnen und falten. Dazu den Teig von jeder Seite hochziehen und in die Mitte legen. Anschliessend den Teig wieder zudecken und für weitere 55 Stunden bei 5-7 Grad in den Kühlschrank stellen. Während dieser Zeit den Teig pro Tag 1-3 Mal dehnen und falten.

Nach den 55 Stunden Garzeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit beiden Händen vorsichtig 2-3 Mal über die Tischplatte ziehen, bis der Teig eine flache Oberfläche bekommt. Dabei mit den Fingern das Teigstück von einer Seite zur Mitte ziehen und leicht andrücken. Diesen Vorgang reihum wiederholen und den Teig immer wieder in die Mitte falten. Darauf achten, dass die Luftblasen im Teig bleiben. Danach den Teig umdrehen (glatte Seite liegt nun oben), die Hände vasenförmig darumlegen und den Teig mit leichtem Druck auf der Tischplatte drehen, bis das Teigstück unten geschlossen ist. Anschliessend den Teig auf etwas Mehl geben und auch die Oberfläche mit etwas Mehl stauben. Den Teig mit einer Frischhaltefolie zudecken und für weitere 2 Stunden ruhen lassen.

Danach die Teigoberfläche gut mit Mehl einstauben und den Teig etwas im Mehl drehen. Nun mit einem dünnen Rollstab den Teig - zuerst von links nach rechts und dann von oben nach unten - tief zu einem Kreuz eindrücken.

Danach den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einer Frischhaltefolie zudecken und für weitere 2-3 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dann im vorgeheizten Ofen (230 Grad) ca. 40 Min. backen (Ober- und Unterhitze feucht) oder eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen stellen.

Inhaltsverzeichnis

Amuse Bouches

Bruschetta mit Carpaccio und Parmesan	Seite 2
Feta-Würfel mit Fettucchini und Tomaten	Seite 3
Garnelen im Blätterteig	Seite 3
Focaccia mit Mozzarella und Knoblauchbutter	Seite 4
Gebeizter (Graved) Lachs (à l'Orange)	Seite 5
Geröstete Mandeln mit Chili	Seite 6
Gefüllte Eier mit Avocados	Seite 6
Hähnchenstücke im Speckmantel mit Ananas	Seite 7
Thonmousse im Maiskörbchen oder Minipastetchen	Seite 7

Suppen

Birnen-Sellerie-Suppe	Seite 9
Fischsuppe «Stein am Rhein»	Seite 10
Fischsuppe von Lachs, Kabeljau und Garnelen	Seite 11
Trüffelsuppe «Günü's Art» nach Paul Bocuse	Seite 12
Grosi's Fleischsuppe	Seite 13
Gazpacho	Seite 14
Karotten-Kokos-Suppe	Seite 15
Minestrone alla Nonna Giovanna	Seite 16
Pepperoni-Schaumsüppchen «Yellow Dream»	Seite 17
Hühnerfond geklärt	Seite 18
Engadiner Hochzeitssuppe	Seite 19
Kreolische Tomaten-Orangen-Suppe	Seite 20

Salate

Feigen-Rohschinkensalat an Honig-Balsamico-Dressing	Seite 22
Garnelen auf Avocado-Orangen-Salat	Seite 23
Hähnchensalat mit Curry und tropischen Früchten	Seite 24
Herbstsalat an Honigdressing mit Lachs	Seite 25
Thunfischsalat mit Curry und tropischen Früchten	Seite 26
Brasilianischer Avocadosalat mit Garnelen	Seite 27

Vorspeisen

Blätterteigring mit Avocado, Himbeeren, Lachs und Meerrettich	Seite 29
Büffel-Mozarella mit Coppa und Grapefruitfilets	Seite 30
Entenbrust im Smoker warm geräuchert	Seite 31
Gebratene Entenbrust mit Waldorfsalat	Seite 32
Garnelen in Knoblauch-Rahmsauce	Seite 33
Riesengarnelen auf Kirschtomaten mit Basilikum	Seite 34
Grüne Spargelspitzen mit Parmesan	Seite 35
Honig-Entenbrust mit Paprika und Gewürzananas	Seite 36
Keftedakia - Meatballs - Soutsoukakioa	Seite 37

Tsatziki	Seite 38
Kokosgarnelen mit grünem Spargel auf Avocado-Mus	Seite 39
Kreolische Ananas-Garnelen-Pfanne	Seite 40
Lachs confiert auf Spinatbeet	Seite 41
Lachs mit Estragon-Beurre-Blanc	Seite 42
Lachstatar vom Graved Lachs	Seite 44
Pancetta-Lauch-Quiche	Seite 45
Pasta mit Spinat und sautierten Kirschtomaten	Seite 46
Randen-Mascarpone Mousse	Seite 47
Ravioli al limone e al burro di salvia	Seite 48
Ravioli an Champagnerschaum	Seite 49
Ravioli mit Birnen	Seite 50
Roulade vom Landhuhn mit Morchelsauce	Seite 51
Shrimps Saganaki	Seite 52
Tomatenmousse mit Flusskrebsschwänzen oder Garnelen	Seite 53
Spargelrisotto «Guerrino» (Emilia Romagna)	Seite 54
Rindstatar «Günu-Spezial»	Seite 55
Vitello tonnata	Seite 56
Räucherlachs-Carbonara	Seite 57
Spargel-Garnelen-Ragout mit Erdbeeren	Seite 58
Pastateig / Nudelteig	Seite 59

Hauptgerichte mit Fleisch

Affoltere-Platte	Seite 61
Annebäbis Chilbitopf	Seite 62
Beef Stroganoff	Seite 63
Chili con carne	Seite 64
Filets Mignons mit Feigen und grünem Pfeffer	Seite 65
Günu's Iberico-Schweinefilets	Seite 66
Huhn «Calypso»	Seite 67
Involtini «Guerrino»	Seite 68
Schweinefiletrolle	Seite 69
Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti, klassisch	Seite 70
Surf and Turf mit Carabineros	Seite 71
Schweinebauch "Sous-Vide"	Seite 72
Chaubsläbere mit Röschti nach Dänu Aebersold	Seite 73
Paella (Malaga)	Seite 74
Entenbrust mit Zitrusfrüchtejus	Seite 75

Hauptgerichte mit Fisch

Fischfilet in roter Sauce (Karibik)	Seite 77
Garnelen à la vanille	Seite 78
Tilapia aus dem Kokos-Chili-Sud auf Gewürzananas	Seite 79

Lachs konfiert auf Spinatbeet	Seite 80
Lachs im Blätterteig	Seite 81
Lachs mit Rahmspinat und Tomaten	Seite 82
Lachs mit Passionsfruchtsauce	Seite 83
Skrei auf Spinat mit Vanillesauce	Seite 84
Lachs aus dem Smoker oder Ofen	Seite 85
Rotzungenfilet auf Ingwer-Rüebli	Seite 86
Graved Lachs	Seite 87

Beilagen

Bunter Kartoffelstock	Seite 89
Confierte Tomaten	Seite 90
Karibische Karotten	Seite 90
Gewürzananas	Seite 91
Polenta	Seite 91
Guacamole-Kartoffeln	Seite 92
Kartoffelgratin «Light» nach Lea Linster	Seite 93
Reis «Tarong»	Seite 94
Kartoffelgratin eines Sternekochs	Seite 95
Risotto Milanese «Guerrino» con funghi	Seite 96
Gnocchi mit Salbei-Knoblauchbutter	Seite 97
Tagliatelle mit Steinpilzen nach Günu's Art	Seite 98
Kartoffelpuffer nach Grossmutter's Art	Seite 99

Saucen

Kalbsfonds	Seite 101
Dunkle Grundsauce	Seite 102
Morchelsauce	Seite 103
Günu's Orangensauce	Seite 104
Sauce Créole (Karibik)	Seite 105
Günu's Madeirasauce	Seite 106
Pilzrahmsauce nach Grossmutter's Art	Seite 107
Sauce Hollandaise	Seite 108
Sauce Baernaise	Seite 109
Rinderbrühe	Seite 110
Estragon Beurre-Blanc	Seite 111
Gorgonzola-Rahmsauce	Seite 112
Guacamole	Seite 113
Günu's Maracujasauce	Seite 114
Lachs-Spinat-Sauce	Seite 115
Tomaten-Rahm-Zitronen-Garnelen-Sauce	Seite 116
Mango Chutney	Seite 117

Brote und Brötchen

Günu's Super Bürli	Seite 119
Baguette	Seite 120
60-Stunden-Brot	Seite 121



