

NOLLENKÖCHE UNTERÄGERI

Kochabend vom 4. Juni 2003



Müslichüechli



Kräutergazpacho



Sauté de boeuf à la moutarde



Warmes Mangokompott



Tisch 2

Müslichüechli (Salbeiküchlein)

Zutaten

1,5 dl Bier, hell
4 cl Weisswein
4 cl Öl
1 Eigelb
1 Prise Salz
1 TL Hefe, frisch
150g Weissmehl
1 Eiweiss, zu Schnee geschlagen
1 Bund Salbeiblätter
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Bier, Weisswein, Öl, Eigelb, Salz und Hefe zusammen etwas erwärmen. Das Mehl ohne zu kneten darunterarbeiten, so dass ein leicht flüssiger Teig entsteht. Den Teig eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen. Das geschlagene Eiweiss sorgfältig darunterziehen. Die Salbeiblätter am Strauss im Wasser schwenken, abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Blätter sorgfältig vom Zweig schneiden, so dass etwas Stil am Blatt bleibt.

Das Frittieröl auf 180°C erhitzen. Die Blätter am Stil halten und beidseitig durch den Teig ziehen und sofort schwimmend im Öl knusprig hellbraun frittieren Warm zum Apéro servieren.

Tipp:

Derselbe Teig kann auch für Apfelküchlein gebraucht werden.

Aus geschichtlichen Quellen ist bekannt, dass die Ernährung früher sehr fettreich war. Ob ein Essen als gut empfunden wurde hing nicht zuletzt vom Gehalte Fetten oder Ölen ab. So nannte man eine Suppe ohne Fettaugen «blind». Im Fett Gebackenes wie Salbeiküchlein gehörten über Jahrhunderte zu jeder Festmahlzeit. Noch Mitte des 17. Jahrhunderts assen vor allem die Bauern, aber auch einfachere Händler und Bürger kaum aus Geschirr, und die Verwendung von Besteck gehörte nicht zum Alltag. Die Kochtechniken trugen dieser Tatsache Rechnung. Die Speisen, die man von Hand ass wurden entsprechend zubereitet als handliches Fingerfood, wie es heute heisst, oder in Form von Pasteten oder Krapfen. Zu diesem mittelalterlichen Fingerfood gehören auch die «Müslichüechli». Der Zürcher Volksmund nennt die Salbeiküchlein so, weil sie wegen ihre Form Mäusen ähneln. Auch der Stil und die Pelzigkeit des Blattes erinnern an die kleinen Tierchen.

Kräutergazpacho

Zutaten für 2 Personen

1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Weissbrot
1 Esslöffel Weinessig
2 dl Tomatensaft
½ dl Olivenöl
½ rote Peperoni
Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1 Prise Rosenpaprika
¼ Salatgurke
4 Cherrytomaten
je 2 Zweige Petersilie
und Basilikum
½ dl Wasser
Nach Belieben 3-4 Sauer-
ampferblätter

1 Die Peperonihälfte entkernen und klein würfeln. Das Brot entrinden, klein würfeln und mit Essig beträufeln.

2 Die Hälfte der Peperoni, Knoblauch, Brot, Essig, Tomatensaft sowie Wasser mischen und pürieren, dabei Olivenöl im Fadenlauf unterziehen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Die Suppe bis zum servieren kühl stellen.

3 Für die Garnitur die Gurke schälen und klein würfeln. Die Tomaten vierteln.

4 Kurz vor dem Servieren Petersilie, Basilikum und Sauerampfer sehr fein hacken und in die Suppe rühren. Ist die Gazpacho zu stark eingedickt, mit etwas kaltem Wasser verdünnen. Die Suppe anrichten und mit restlichen Peperoni- sowie Gurkenwürfelchen und Tomatenvierteln garnieren.

Tomatensaft: Mit rund 94 Prozent Wasseranteil ist die Tomate prädestiniert für die Zubereitung von Saft. Tomaten erreichen während der Winterzeit geschmacklich nicht das Aroma sonnengereifter Sommerfrüchte, deshalb kann als Alternative auch fixfertiger Saft aus der Flasche verwendet werden. Dieser wird aus vollreifen Früchten gewonnen und ohne Konservierungsmittel abgefüllt.

Sauté de boeuf à la moutarde

Rindsfiletwürfel in Senfsauce

Zutaten für 4 Personen

1 Peperoni rot
480 g Rindsfiletwürfel
1 EL Bratbutter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 dl Weisswein z.B. *Chadonnay*
2 dl Kalbsfond
2 EL Senf grobkörnig, z.B. *Moutarde-de du Rol*
120 g Crème fraîche
Petersilie für die Garnitur

Zubereitung

- 1** Peperoni in feine Streifen schneiden. Rindsfiletwürfel in heisser Bratbutter anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.
- 2** Peperonistreifen im Bratensatz andünsten. Mit Wein und Kalbsfond ablöschen. Etwas einkochen lassen. Senf und Crème fraîche dazurühren. Einkochen, bis die Sauce bindet.
- 3** Fleischsaft zur Sauce giessen. Nötigenfalls noch etwas einkochen lassen. Fleisch begeben und erwärmen. Sauce darf jetzt nicht mehr kochen, da das Fleisch sonst an Zartheit verliert. In vorgewärmte Schalen oder Teller anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Mit knusprigem Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit ca.25 Minuten

Pois chiches aux carottes

Kichererbsen mit Karotten

Zutaten für 4 Personen

100 g Kichererbsen

1 Karotte ca. 150 g

1 Prise Salz

1 EL Butter

Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

Zubereitung

1 Am Vortag: Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Kichererbsen aufkochen. Sich bildenden Schaum abschöpfen. 30 Minuten köcheln lassen. Karotte in feine Würfel schneiden. Kurz vor Garzeitende Karottenwürfel und Salz begeben. Sobald die Würfel weich sind, Wasser abgiessen und das Gemüse kalt abspülen.

3 Vor dem Servieren Gemüse in der Butter andünsten. Abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ über Nacht einweichen

Warmes Mangokompott mit Basilikum und Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen

1 aufgeschlitzte Vanillestange
100 g Streuzucker
150 ml Wasser
750 g Mango (2 mittelgroße Früchte)
2 EL (25 g) Butter
6 frische Basilikumblätter, grob gehackt
Salz
Vanilleeis, zum Servieren

Zubereitung

Die Samen aus der Vanillestange in den Zucker kratzen und gut mit ihm vermischen. Zucker und Wasser in einem beschichteten Wok oder einer beschichteten Pfanne aufkochen lassen, die Vanillestange hinzugeben und die Mischung 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Vanillestange dann herausnehmen, vorsichtig abtrocknen und zum späteren Gebrauch in Zucker aufbewahren. Die Mangos schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Mangoscheiben und eine winzige Prise Salz zu dem Sirup geben. 2 Minuten lang köcheln lassen, gerade so lange, dass sich die Früchte erwärmen, aber nicht gegart werden. Das Kompott vom Herd nehmen und behutsam die Butter und die Basilikumblätter unterrühren. Mit Vanilleeiskugeln sofort servieren.