

Nollenköche

Unterägeri

Tisch 3

Kochabend 05.05.04

* * * * *

Steinsuppe aus dem Pays-d'Enhaut

* * * * *

Morcheltöpfchen

* * * * *

Lammhüftli in der Salzkruste

* * * * *

Mangospalten in Chili-Kokos-Kruste
Mit Passionsfruchtquark

* * * * *

Morcheltöpfchen

Für 4 ofenfeste Töpfchen von 1,5 dl Inhalt

100 G frische Morchel, in kleine Stücke geschnitten
ev. 10g getrocknete Morchel, eingeweicht, gereinigt,
und in kleine Stücke geschnitten.

3 EL roter Portwein, nach Belieben

1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

4 Eier

4 TL Crème fraiche

Salz, Pfeffer

4 kleine Morchel und Schnittlauch zum Garnieren

Morcheln in Butter andämpfen, evtl. Portwein beifügen. Schnittlauch dazugeben, würzen.
Morcheln in die Ausgebutterten Töpfchen verteilen.

Je 1 Ei in die Töpfchen aufschlagen. Je 1 Teelöffel Crème fraiche darauf geben und würzen.
In der Mitte des auf 180°C Vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten stocken lassen.

Töpfchen auf kleinen Tellern anrichten, mit Morcheln und Schnittlauch garnieren,
sofort servieren.

Rezept aus, Rund um den Vierwaldstättersee

Steinsuppe aus dem Pays-d'Enhaut

1 EL	Griess
50 g	Butter
1	Zwiebel
50 g	Spinat
1L	Wasser
30 g	Fideli
1 grosser	Kieselstein
1 dl	Weisswein
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
100 g	Käse von l'Etivaz, gerieben



Griess in der Butter andünsten, Zwiebeln und den Spinat mitdünsten.
Mit Wasser ablöschen, die Fideli und den Kieselstein dazugeben. 20 Minuten kochen.

Den Wein dazugeben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Suppenteller anrichten.
Mit Käse bestreuen.

Aus, Saanenland und Pays-d'Enhaut

Beilage: Erklärung warum ein Kieselstein.

Lammhuft in Salzkruste

Für 4 Personen

4 Lammhüftli (je ca. 200g)

Marinade

1 EL Thymian
1 EL Oregano
1 EL Rosmarin
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Bund Peterli, gehackt
1 EL Senf
3 EL Bratcrème
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Kg Meersalz
1 Eiweiss
evtl. wenig Wasser

Sauce

3 dl Rotwein
2 dl Fleischfond
1 Zweig Thymian
1 TL Worcestersauce
Salz, Pfeffer
30 g Butter, sehr kalt, in kleine Stücke geschnitten

Für die Marinade alle Zutaten vermischen, Lammhüftli rundum damit bestreichen.

Meersalz mit dem Eiweiss vermischen, eventuell wenig Wasser dazu geben. Das Salz Soll eine Konsistenz von Sulzschnee haben.

Einen Bräter in der Grösse der Lammhüftli 1 cm dick mit Salz belegen. Die Lammhüftli darauf legen und mit dem restlichen Meersalz zudecken, gut andrücken.

Im auf 220°C Vorgeheizten Backofen auf der untersten Rille 5 Minuten backen. Die Temperatur auf 80°C reduzieren und während 40 Minuten Niedergaren. (Kerntemperatur 60°C)

Für die Sauce alle Zutaten in ein Pfännchen geben und auf 1/3 einkochen. Thymian entfernen. Kalte Butter dazuschwingen, abschmecken.

Fleisch aus der Salzkruste lösen, restliches Salz mit einem Pinsel (Papier) entfernen Und die Lammhüftli mit der Sauce auf heissen Tellern anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln und Gemüse

Aus, Die Freiberge

MANGOSPALTEN IN CHILI-KOKOS-KRUSTE MIT PASSIONSFRUCHTQUARK

Für 4 Portionen

1 kleine rote Chilischote
1 Limette unbehandelt
40 g Kokosraspel
1 Stück frischer Ingwer (ca.10 g)
3 EL heller Zuckerrübensirup
100 g Magerquark
2 EL saure Sahne
1 EL Puderzucker
2 mittelgrosse, reife Mangos
3 Passionsfrüchte

Chili entkernen und sehr- sehr fein schneiden. Limetten heiss abspülen, trocken reiben und Ca. 1 TL Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Kokosraspel in einer Pfanne hellbraun anrösten. Chili und Limettenschale unter die Kokosraspel mischen und abkühlen lassen.

Ingwer schälen und sehr fein hacken oder auf einer Küchenreibe reiben. Mit dem Sirup und dem Limettensaft glatt verrühren. Passionsfrüchte halbieren, Kerne und Saft aus den Schalen löffeln. Mit Quark und saurer Sahne verrühren. Mit Puderzucker abschmecken.

Mangos schälen und das Fruchtfleisch in breiten Spalten vom Stein schneiden. In der Chili-Kokos- Mischung wenden. Mangospalten mit dem Sirup und Passionsfruchtquark anrichten.

Die Geschichte mit dem Kieselstein

Es war einmal vor langer Zeit, als die Menschen noch an Märchen glaubten, da klopfte ein Landstreicher an die Tür eines Bauernhauses im Pays-d'Enhaut und bat um ein wenig heisses Wasser. Das wurde ihm gewährt. Der Landstreicher setzte seine Gamelle mit dem Wasser aufs Feuer, zog einen Kiesel aus der Tasche und tat ihn dazu. Dann rührte er das heisser werdende Wasser mehrmals um, schmeckte ab,leckte sich geniesserisch die Lippen. Auf die Frage, was er da mache, antwortete er: „Ich koche mir eine Steinsuppe.“

Ob sie gut schmecke?

„Vorzüglich. Aber ehrlich- etwas Salz könnte ihr nicht schaden“, sagte der Landstreicher. Das Salz wurde ihm ebenfalls bewilligt.

Wie die Suppe jetzt schmecke?

„Immer besser. Allerdings: mit etwas Zwiebeln und einer handvoll Griess wäre sie ein Genuss.“ Auch diese Zutaten wurden ihm gereicht. Mit der Zeit erbat sich der Besucher weitere Zutaten, am Ende gar noch Wein und geriebenen Käse.

Die Suppe schmeckte wirklich herrlich. Als alle gegessen hatten, wusch der Landstreicher den Stein sorgfältig ab und steckte ihn in die Tasche. Aber der Bauer liess so lange keine Ruhe, bis der Suppenkoch ihm den Stein verkaufte.