

Probierlöffelchuchi Herbst Chochette



Beringer Schulküche

Donnerstag, 20.10.2022

Apero: ab 18:30

Kochstart: ca. 19:00 Uhr

Chuchi-Chef hüt:

HOLGER

Menü à la Chochete Chef Holger

Herbst-Chochete - 20.10.22

Apero

Schweizer Chips und Nüssli bei einem Glas Weisswein oder Rose aus der Region

Vorspeise

Süsskartoffel-Spinat-Salat mit Quinoa

Der gebackenen Ofen-Süßkartoffel ist das absolute Highlight in der Salatschüssel. Für den frischen Knack landet dazu noch etwas grüner Apfel zwischen dem Salatbesteck und zusammen mit dem würzigen Balsamico-Honig-Senf-Dressing ist der Power-Salat perfekt

Suppe

Kartoffel-Rübli-Suppe

Kartoffeln und Rüebli in einer Suppe vereint mit einem Topping aus Rotkabis und Chorizo aufgepeppt Dies ist die perfekte Herbst-Suppe für die Probierlöffel-Herbst-Chochete

Hauptgang

Poulet im Speckmantel mit einer Käse-Thymian-Sauce.

Pouletbrüstli im Speckmantel und einer sämigen Bramata-Polenta, einer der feinsten One Pots der Schweiz, sind ein Hingucker

Dessert

Feigen-Joghurt-Glas

Frische Feigen, luftige Joghurt Creme mit Ahornsirup mit gerösteten Mandel Topping



Vorspeise

Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Quinoa

Als Fan der genialen Knolle sind für mich die gebackenen Ofen-Süßkartoffeln das absolute Highlight in der Salatschüssel. So cremig, süß und herzhaft zugleich. Für den frischen Knack landet dazu noch etwas grüner Apfel zwischen dem Salatbesteck. Zusammen mit dem würzigen Balsamico-Honig-Senf-Dressing ist der Power-Salat perfekt!

Zutaten für 10 Personen (4):

Salat

- 5 große Süßkartoffeln
- 10 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 125 g Quinoa
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 2 ½ grüner Apfel
- 2 ½ Handvoll Walnüsse
- 1 ¼ Granatapfel
- 250 g frischer Babyspinat
- Salz, Pfeffer
- 2 ½ Teelöffel Paprikapulver edelsüß
- 2 ½ Prisen Zimt
- 125 ml Wasser

Dressing

- 10 Esslöffel Olivenöl
- 5 Esslöffel Honig
- 5 Esslöffel Dijon Senf
- 5 Esslöffel Balsamico
- 2 ½ Teelöffel Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Süßkartoffel vorbereiten:

Backofen auf 190 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Salat Süßkartoffeln gründlich waschen, grob in 4 Stücke teilen und in kleine Wedges schneiden. Mit Sonnenblumenöl und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wedges auf das Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit 1 Prise Salz bestreuen.

Quinoa und Topics:

Quinoa waschen und mit Wasser in einer Pfanne aufkochen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und bissfest garen, bis das Wasser verkocht ist. Olivenöl zugeben und 5 Minuten braten. Mit Salz und Zimt würzen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Apfel waschen und in feine Spalten schneiden. Granatapfel entkernen, Walnüsse grob zerkleinern und Spinat waschen. Alles zusammen mit Quinoa und Süßkartoffeln in eine Schüssel geben.

Dressing und anrichten:

Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben und vermengen.

Tipps vom Chuchi-Chef:

Die Quinoa aufkochen, sobald die Süßkartoffeln im Backofen sind, dass diese beim Anrichten leicht warm sind.



Suppe

Kartoffel-Rübli-Suppe

Einfache Zutaten mit grossartiger Wirkung: Diese Suppe aus Kartoffeln und Rübli ist mit einem Topping aus Rotkabis und Chorizo aufgepeppt.

Zutaten für 10 Personen (4):

Suppe:

- 1000 g fest kochende Kartoffeln
- 1000 g Rübli
- 2x Zwiebel
- 2 ½ EL Butter
- 3 l Wasser
- 5 TL Salz

Topping (4P):

- 375 g Rotkabis
- 250 g Chorizo in Tranchen
- 2x Cremé Fraiche

Vorbereitung und Köcheln:

Kartoffeln und Rübli schälen, in Stücke schneiden, Zwiebel grob schneiden.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Kartoffeln, Rübli und Zwiebel ca. 5 Min. andämpfen.

Wasser dazu giessen, salzen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln, Suppe pürieren.

Topping:

Kabis fein hobeln. Chorizo in Streifen schneiden, in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen. Kabis in derselben Pfanne ca. 2 Min. dämpfen, mit dem Chorizo mischen.

Servieren:

Suppe mit einem Mixstab aufschäumen, Kabis-Chorizo darauf verteilen.

Tipp vom Chuchi-Chef:

Beim Anrichten mit einem Stiel oder dünnen Holzstab den Creme Fraiche im Kreis im Teller verziehen.



Hauptgang Fleisch

Pouletbrüstli im Speckmantel mit Käse-Thymian-Sauce

Die Pouletbrüstli im Speckmantel sind ein Hingucker und sind sehr aromatisch und saftig. Dafür sorgen der würzige Speckmantel, die feinen Kräuter und eine Rahmsauce mit Champignons, Thymian und Käse.

Zutaten für 10 (4) Personen:

Fleisch

- 10 Pouletbrüstli (je ca. 170 g)
- 1 TL Salz
- 20 Zweiglein Thymian
- 30 Tranchen Speck

Käse-Thymian-Sauce

- 5 EL Öl
- 2x Schalotte
- 5 Zweige Thymian
- 6 ¼ dl kräftige Geflügelbouillon
- 6 ¼ dl Rahm
- 125 g geriebener Sbrinz

Pouletbrüstli vorbereiten:

Für jedes Pouletbrüstli drei Speckscheiben leicht überlappend nebeneinander ausbreiten. Pouletbrüstli würzen, je 2 Zweiglein Thymian darauflegen und auf die vorbereiteten Speckscheiben legen. Speckscheiben um die Pouletbrüstli wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

Pouletbrüstli anbraten:

Die Pouletbrüstli in einer Pfanne mit heissem Öl von jeder Seite 4-5 Minuten knusprig anbraten. Poulet aus der Pfanne nehmen.

Käse-Thymian-Sauce:

In derselben Pfanne Schalotte und Champignons anbraten. Mehl dazugeben und mischen. Thymians dazuzupfen und alles mit Bouillon ablöschen. Unter Rühren aufkochen. Rahm dazugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen. Sbrinz dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pouletbrüstli garen:

Poulet samt entstandenem Fleischsaft zurück in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis das Poulet durchgegart ist. Restliche Thymianblättchen darüberzupfen und servieren.

Tipp vom Chuchi-Chef:

Die Sosse eventuell mit etwas Muskat und Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem Thymian in der Sosse etwas vorsichtig umgehen und regelmässig abschmecken.



Hauptgang Beilage

Bramata mit Thymian

Fehlt noch die richtige Beilage zu unserem Fleischgericht? Mit dieser sämigen Bramata-Polenta, einer der feinsten One Pots der Schweiz, können wir kaum falschliegen. Der etwas gröbere, superaromatische Bramata-Maisgriess schmeckt von der Chochete am besten.

Zutaten für 10 (4) Personen:

Bramata:

- 5 Zweiglein Thymian
- 2 ½ EL Butter
- Etwas Weisswein
- 3 l Gemüsebouillon
- 625 g grobkörniger Maisgriess (Bramata)
- Salz & Pfeffer zum würzen nach Bedarf

Topping:

- 5 EL Butter
- 10 Zweiglein Thymian

Zubereitung Bramata:

Schalotten schälen und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Thymian ca. 2 Min. andämpfen, etwas Weisswein hinzugeben. Bouillon dazugiessen, aufkochen.

Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter häufigem Rühren bei kleinster Hitze ca. 50 Min. zu einem dicken Brei köcheln, würzen.

Topping:

Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Thymian begeben, warm werden lassen, bis er knusprig ist. Butter unter die Polenta rühren, Thymian auf der Polenta anrichten.

Tipp vom Chuchi-Chef:

Mit dem Thymian etwas vorsichtig umgehen und regelmässig abschmecken. Zubereitung Bramata bitte die Anweisung auf der Verpackung beachten.



Dessert

Feigen-Joghurt-Glas

Das frische Feigen Dessert ist ein absoluter Knaller. In der Kombination mit der süßen griechischen Joghurt und den gebrannten Mandeln werden die Feigen zu deinem Dessertraum im Glas

Zutaten für 10 (4) Personen:

Feigen-Joghurt

- 15 Feigen
- 1000 g griechischer Joghurt nature
- 500 g saurer Halbrahm
- 2 ½ dl Ahornsirup

Gebrannte Mandel:

- 500 g Mandeln
- 500 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 ½ dl Wasser

Feigen:

3 Feigen in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, die Innenseite der Gläser damit auslegen. Restliche Feigen in Würfeli schneiden.

Joghurt:

Joghurt, sauren Halbrahm und Ahornsirup verrühren. Feigenwürfeli daruntermischen.

Gebrannte Mandeln:

Mandeln, Zucker, Zimt und Wasser in eine weite Pfanne geben, ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis das Wasser verdampft und der Zucker trocken ist. Mit einer Kelleiterrühren, bis der Zucker wieder schmilzt und sich um die Mandeln legt (ca. 5 Min.).

Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, auskühlen.

Anrichten und Servieren:

Creme in die Gläser füllen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Gebrannte Mandeln grob hacken und vor dem Servieren darüberstreuen.

Tipps vom Chuchi-Chef:

Joghurt im Voraus zubereiten und beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

ACHTUNG: Dessert erst kurz vor dem Servieren anrichten.

Links zu den einzelnen Rezepten - Quellenverzeichnis:

Salat – Springlane:

<https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/suesskartoffel-spinat-salat/>

Suppe- Betty Bossi:

https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZA190115_0006A-40-de?title=Kartoffel-Rueebli-Suppe&list=c%3D%26f%3D-Kartoffel%2520R%25C3%25BCbli%2520Suppe

Hauptgang – Pouletbrüstli im Speckmantel

<https://fooby.ch/de/rezepte/13555/pouletbruestli-im-speckmantel?startAuto1=0>

Sosse:

<https://migusto.migros.ch/de/rezepte/poulet-mit-kaese-thymian-sauce>

Hauptgang – Beilage

https://ww2.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZB200215_0501A-40-de

Dessert – Betty Bossi:

https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZH220915_0029A-40-de?title=Feigen-Joghurt-Becher&list=c%3D%26f%3D-Feigen%2520Joghurt

Gebrannte Mandel – Fooby:

<https://fooby.ch/de/rezepte/16988/gebrannte-mandeln?startAuto1=0>