



Kochabend vom 19. September 2019

Kochen mit Simone Lüdi

Vorbereitung durch: Simone Lüdi und Paul Stöcklin

Amuse-bouche

Crevetten-Zitrus-Salat mit Sauerrahmmousse
Blätterteigstangen mit Kräutern

Vorspeise

Basilikum-Mousse an roher Tomatensauce

Hauptgang

Kalbskotelett mit Zitrone und Limette
Polenta
Ofen-Peperoni

Dessert

Blaubeer-Macadamia-Cheesecake

Amuse-Bouche

Crevetten-Zitrus-Salat mit Sauerrahmmousse



(für 6 Gläser)

300 gr	Riesencrevetten (Garnelen), geschält, Darmfaden entfernt, gewürfelt
1 EL	Öl
2	rote Chili, entkernt, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gerieben
1 TL	Ingwer
3 EL	Fischsauce

Sauerrahmmousse

150 gr	Sauerrahm
100 gr	Crème fraîche
3 EL	Rahm
1 Prise	Kurkuma
	Salz
1 1/2	Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht

Zubereitung

- Die zerkleinerten Crevetten im heißen Öl ganz kurz anbraten und dann mit den restlichen Zutaten mischen
- Für die Mousse Sauerrahm und Crème fraîche verrühren. Den Rahm erwärmen, Kurkuma und Salz darunter rühren und die Gelatine darin auflösen. Zur Sauerrahmmischung geben und gut verrühren.
- Den Chrevettensalat auf der Mousse anrichten. Nach Belieben mit feinen Chilistreifen garnieren.

Blätterteigstangen mit Kräutern

1 Pk	Blätterteig
1	Ei
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	Mohn
3 EL	Sesam
	Salz

Zubereitung

- Backofen auf 190 Grad vorheizen. Ei in eine Schüssel schlagen und verquirlen, Blätterteig aufrollen und mit dem Ei bepinseln. Die Saaten mischen und auf dem Blätterteig verteilen, kräftig salzen und mit einem Wallholz fest rollen.
- Den Blätterteil auf der Mitte zusammenschlagen und noch einmal mit dem Wallholz kräftig drücken. Den Blätterteig nochmals mit etwas Ei bepinseln und dann in fingerbreite Streifen schneiden. Die Streifen eindrehen und auf einem Backpapier ausgelegtes Blech legen, danach ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Vorspeise

Basilikum-Mousse an roher Tomatensauce



Mousse

Zutaten für 6 Personen

2 Blatt	Gelatine
150 gr	griechischer Joghurt nature (10%)
100 gr	Doppelrahmfrischkäse mit Meerrettich
1 Bund	Basilikum
1	kleine Knoblauchzehe
1 KL	Maggiapfeffer (max.)
	Salz
2 EL	Noilly Prat oder Wasser
2 dl	Halbrahm

Sauce

4	reife Tomaten
1 1/2 EL	Tomatenpüree
2 EL	Tomaten-Ketchup
1	Knoblauchzehe
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 2 Terrineformen, Timbale- oder Soufflé Förmchen von gut 1 DL Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen und kühl stellen. Damit die Folie gut haftet, auf der einen Seite sparsam mit Öl bestreichen. Man kann die Mousse jedoch auch in einer Schüssel kaltstellen und später mit Löffeln abstreichen.
- Die Gelatine mit kaltem Wasser einweichen
- In einer Schüssel den Joghurt und den Frischkäse zusammen glattrühren. 6 kleine Basilikum-Herzplättler für die Garnitur beiseitelegen, dann die übrigen Blätter fein hacken und unter die Frischkäsecreme mischen. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Pfefferkörner grob zerdrücken oder hacken und ebenfalls beifügen. Die Creme mit Salz würzen.
- In einer kleinen Pfanne den Noilly Prat oder das Wasser erwärmen. Die eingeweichte Gelatine beifügen und unter Rühren auflösen. Dann nacheinander 3-4 Esslöffel Frischkäsecreme unterrühren und diese Mischung zur restlichen Creme rühren.
- Den Halbrahm steif schlagen und unter die Frischkäsecreme ziehen. Diese wenn nötig mit Salz nachwürzen. In die vorbereiteten Förmchen füllen oder in der Schüssel belassen. Die Basilikum-Mousse mindestens 3 Stunden kaltstellen.
- Für die Sauce reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten hineingeben und etwa 20 Sekunden blanchieren. Sofort in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Dann die Tomaten häuten, waagrecht halbieren, entkernen und würfeln. Mit dem Tomatenpüree und dem Ketchup in einen hohen Becher geben. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und beifügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce zugedeckt kühl stellen.
- Etwa ½ Stunde vor dem Anrichten die Tomatensauce aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.
- Die Basilikum-Mousse aus den Förmchen auf die Teller stürzen oder mit Löffeln (auch Glacelöffel) Nocken abstechen. Mit Tomatensauce umgiessen und mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

Dazu passt frisches Baguette oder warmes Knoblauchbrot.

Hauptgang

Kotelett mit Zitrone und Limette, Polenta



Zutaten für 4 Personen

800 gr	Kotelett am Stück (oder auch weniger ca. 600 gr), oder Hohrücken (Kotelettstück ohne Knochen)
	Zitronenmarinade (alles gut verrühren)
1	unbehandelte Zitrone
1/2	abgeriebene Schale
2 EL	Saft
4 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Zitronenlikör (z.B. Limoncello), es geht auch Zitronensirup
1 EL	Zitronenmelissen Blätter fein geschnitten

Zubereitung

- Kotelettstück mit der 1/2 der Zitronenmarinade bestreichen
- Rest zugedeckt kühl stellen
- Fleisch zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Stunden marinieren, Marinade abstreifen
- Fleisch mit 3/4 Teelöffel Salz und wenig Pfeffer würzen

- in einer Bratpfanne Bratbutter heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Fleisch rundum 10 Minuten anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, auf die vorgewärmte Platte legen, mit der restlichen Marinade bestreichen.
- 1 Limette, heiss abgespült, trockengetupft, eine unbehandelte Zitrone in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf dem Fleisch verteilen, evtl. restliche Scheiben neben das Fleisch legen.
- 1 Teelöffel Zucker darüber streuen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken
- Niedergaren ca. 2 Stunden in der Mitte des vorgeheizten Ofens. (Kerntemperatur ca. 60 Grad, warmhalten (ca. 1 Stunde bei 60 Grad möglich).

Polenta



Für 4 Personen

1 1/4 Lt	Wasser
1 1/2 TL	Salz
250 gr	Mais
50 gr	Parmesan
2 EL	Butter

Zubereitung

- Wasser in einer Pfanne Aufkochen
- Wasser salzen
- Mais einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten zu einem dicken Brei köcheln.
- Parmesan darunter rühren
- Butter darunter rühren

Ofen-Peperoni

für 4 Personen

8	Spitzpeperoni
1 EL	Öl
100 gr	Cashew-Nüsse
½ TL	Salz
Wenig	Pfeffer
½ TL	Paprika

Zubereitung

- Ofen auf 220 Grad vorheizen
- Peperoni halbieren, entkernen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Öl darüber träufeln, die Nüsse auf den Peperoni verteilen, würzen.

Dessert

Blaubeer-Macadamia-Cheesecake



Zutaten

300 gr	Blaubeeren (Heidenbeeren)
70 gr	Gelierzucker
1	Unbehandelte Zitrone
2 EL	Zucker

Nuss-Crumble (Brösel)

75 gr	Mehl
75 gr	Brauner Zucker
30 gr	Butterwürfel, kalt
30 gr	Macadamianüsse

Mascarpone-Creme

150 gr	Mascarpone
150 gr	Rahm
70 gr	Heidelbeermarmelade

Zubereitung

- Für das Blaubeerkompot den Gelierzucker mit Zitronensaft aufkochen. 200 gr der Blaubeeren zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. In die Gläser füllen und kaltstellen.
- Für die Brösel alle Zutaten zusammen im Cutter mischen und haken.
- Auf ein mit Backpapier gelegtes Blech streuen und im Ofen bei 180 Grad 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- Den Mascarpone mit Rahm und Heidelbeermarmelade in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen steifen schlagen. Die Creme in einen Spritzsack füllen und schichtweise abwechselnd mit den Bröseln in die Gläser füllen. Mit den restlichen Blaubeeren abschliessend und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Impressionen





