



Elio und Paul

Kochabend vom 02. Juli 2013

Motto: Ostschweizer Küche mit weltlichen Gewürzen

Toast mit Lachs und Avocado mit Dill (Vorbereitung durch Elio)

Gemüsepastetli mit Safran

Grüner Salat frisch vom Garten mit Schnittlauch

Rösti, Zürcher Geschnetzeltes mit Paprika

Fruchtsalat, Glace mit Zitronenmelisse



Kochabend vom 02. Juli 2013



Gut gewürzt

*Kochen Fisch, Fleisch und Gemüse in Ehren
aber ohne das passende Gewürz wären
sie nur der halbe Genuss.*

**Die Beschäftigung mit der Vielfalt der Würzaromen zeigen ausserdem: Gewürze
gehören zu den frühesten internationalen Handelswaren.**

Gewürze sind das weltumspannende Rückgrat der Feinschmekerei.



Herkunft der verwendeten Gewürze



Mittel- und Südamerika

Die Gattung Paprika (*Capsicum*), auch als Chili, Peperoni, Pfefferoni oder Peperoncini bezeichnet, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae).



Zentralasien

Schnittlauch, auch Schnitt-Lauch, Graslauch, Binsenlauch, Brislauch, Grusenich, Jakobszwiebel oder Schnittling genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Lauche. Schnittlauch wird weithin als Gewürz gebraucht.



Westasien

Die Zitronen-Melisse oder Melisse (*Melissa officinalis*) ist eine aus dem östlichen Mittelmeergebiet stammende Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie wurde zur Arzneipflanze des Jahres 1988 gekürt



Kanaren

Die Petersilie, in Österreich und Altbayern auch der Petersil, in der Schweiz Peterli, weitere Namen Peterle, Peterling, Petergrün oder Silk, ist eine zweijährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler.



Arabien

Safran ist eine Krokus-Art, die im Herbst violett blüht. Aus den Stempeln ihrer Blüten wird das ebenfalls Safran genannte Gewürz gewonnen.



Vorderasien

Dill, Dille oder Gurkenkraut ist die einzige Pflanzenart der monotypischen Gattung Anethum und gehört zur Familie der Doldenblütler. Sie stammt ursprünglich aus Vorderasien, wird heute jedoch weltweit angebaut.



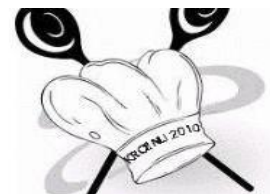
Europa

Salze, in der Chemie aus Ionen in Kristallgittern bestehende chemische Verbindungen Speisesalz (Kochsalz), für die menschliche Ernährung als Geschmacksstoff verwendetes Salz



Indien

Der echte Pfeffer, Pfefferstrauch, schwarze Pfeffer oder kurz Pfeffer ist eine Pflanzenart aus der Familie der Pfeffergewächse. Ihre Früchte liefern ein durch das darin enthaltene Alkaloid Piperin scharf schmeckendes Gewürz.



Gemüsepastetchen mit Safran

Zutaten

Gemüsepasteten

- 4 Pastetchen
- 100 g Kefen
- 150 g grüne Spargeln
- 2 gr. Rüebli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 dl Gemüsebouillon
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 1 Bund Petersilie und Schnittlauch
- Butter

Safransauce

- 1 dl Gemüsekochflüssigkeit
- 1 dl Weisswein
- 1 Esslöffel weisser Vermouth
- 1 ½ dl Vollrahm oder Saucenrahm
- 1 Esslöffel Maizena
- 2 Brieflein Safran
- Pfeffer und Salz nach Bedarf





Zubereitung

Vorbereiten:

Pastetchen bis zum Füllen in den 100 Grad vorgeheizten Ofen warm halten.

Kefen schräg in ca. 2 cm lange Streifen schneiden

Spargeln in ca. 2 cm lange Stücke schneiden

Rüebli in ca. ½ cm breite Stücke schneiden

Zwiebeln klein schneiden

Petersilie und Schnittlauch schneiden

Füllung:

Butter in Pfanne erwärmen, Zwiebeln kurz andämpfen, anschliessend Gemüse zufügen, 5 Min. dämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, würzen und zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich dämpfen.

kurz wärmen, Petersilie und Schnittlauch begeben.

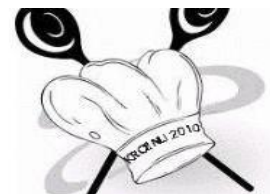
Pfanne zur Seite stellen.

Sauce:

1 dl Gemüseflüssigkeit in eine separate Pfanne giessen, Weisswein und Vermouth zur Gemüseflüssigkeit giessen, zur Hälfte einkochen.

In einer separaten Pfanne wenig Butter erwärmen und Maizena begeben. Rahm und Safran unter rühren begeben. Anschliessend unter rühren zu der eingekochten Gemüseflüssigkeit giessen.

Kurz aufkochen und die Sauce in die Gemüsepfanne giessen. Kurz aufkochen und anschliessend in Pastetchen füllen.



Zürcher Geschnetzeltes

Zutaten

600g Kalbfleisch
Bratbutter
½ TL Salz
Pfeffer
2 TL Paprika
1 EL Mehl
1 EL Butter
1 Zwiebel
200g Champignons
1 TL Zitronensaft
2dl Weisswein
1dl Fleischbouillon
2dl Rahm
1 EL Maizena
1 Bund Petersilie



Zubereitung



Zürcher Geschnetzeltes

1. Kalbsfleisch in mundgerechte Stücke schneiden
2. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen
3. Salz, Pfeffer und Mehl in eine Schüssel geben, miteinander vermengen und anschliessend das Kalbsfleisch damit bestäuben.
4. In der Pfanne kurz anbraten und auf eine vorgewärmte Platte legen

Sauce

1. Butter in der gleichen Pfanne warm werden lassen
2. Zwiebel kleinhacken und beifügen, andämpfen
3. Champignons in Scheiben schneiden und mitdämpfen
4. Zitronensaft, Weisswein dazugiessen und auf die Hälfte einköcheln lassen
5. Fleischbouillon, Rahm, Paprika und Maizena vermengen und ebenfalls in die Sauce geben.
6. Kalbsfleisch nochmal in die Pfanne geben und anschliessend servieren



Rösti

Zutaten:

Geschwellte Kartoffeln:

1 Liter Wasser

1 Teelöffel Salz

1 kg leicht mehlig Kartoffeln,
zusammen aufkochen, dann ca. 20 Minuten
köcheln, Wasser abgiessen, Kartoffeln gut auskühlen

Zubereitung:

ausgekühlte Kartoffeln schälen, an der Röstiraffel reiben 2 ½ Esslöffel Butter in der Bratpfanne erwärmen, Kartoffeln beigeben ¼ Teelöffel Salz darüber streuen, Kartoffeln auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Wenden leicht anbraten zu Kuchen formen, nicht mehr bewegen, zudecken, auf kleinem Feuer weiterbraten, bis sich nach 15 Minuten eine goldgelbe Kruste gebildet hat 1 Esslöffel Butter in kleine Stückchen ringsum am Pfannenrand verteilen, schmelzen, lassen 5 Minuten weiterbraten Rösti auf Platte stürzen



Kochabend vom 02. Juli 2013



Fruchtsalat mit Glace:

Zutaten:

2 Bananen
3 Kiwis
500 g Erdbeeren
500 ml Schoko oder Vanille Glace
Zitronensaft
Zitronenmelisse
2 Esslöffel Zucker

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, das Grünzeug entfernen und halbieren. Die Erdbeeren mit dem Zucker bestreuen. Die Kiwis und Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln. Danach alle Früchte in eine Glasschale geben und anrichten und Zitronenmelissenblätter garnieren. Aus dem Eis mit Hilfe eines Eisportionierer Kugeln formen und auf den Fruchtsalat geben. Der Fruchtsalat kann dann sofort serviert werden.

