

156. Kochabend
03.05.2024

Abendchef: Thomas Degen



Spargelsalat mit Fladenbrot

Bijou des Blancs

*Assemblage aus Sauvignon Blanc, Gewürztraminer und Pinot Blanc
Beat Burkhardt, Weinhaus Bielerhaus, Ligerz*

Pouletbrust gebraten

Vaischlas

Spargel

Sauce hollondaise

ALTO SIÓS, 2020

Costers del Segre

Denominación De Origen

Zitronen-Tarte

Spargelsalat mit Fladenbrot

4 Personen

Fladenbrot

Zutaten

300 g Weizenmehl
2 TL Schwarzer Sesam
0.75 TL Salz
0.5 TL Zucker
0.5 Hefewürfel
1.25 dl lauwarmes Wasser
0.2 dl Olivenöl

Zubereitung

Hefeteig: Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen.
Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.
Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig in 10 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf wenig Mehl zu Fladen von je ca. 10 cm Ø auswallen.

Backen: Fladen in einer grossen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 - 4 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Damit sich keine Blasen bilden, kannst du vorher mit einer Gabel mehrmals einstechen.



Spargelsalat mit grünem Spargel, Tomaten und Feta

Zutaten

1 kg grüner Spargel
16 Kirschtomaten
½ rote Zwiebel
200 g Feta
2 EL Feta
2 Knoblauchzehe
1 Zitrone gepresst
6 EL Olivenöl
2 EL Senf
1 TL Ahornsirup
Salz

Zubereitung Spargeln

Spargeln im siedenden Salzwasser ca. 3 – 5 Min. knapp weichkochen, abgiessen, sehr kalt abspülen

Nun wird der Spargel gedrittelt (diagonal schneiden), die Kirschtomaten klein geschnitten, die Zwiebel gehackt und der Feta zerbrösel

Zubereitung Dressing

Feta, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer anrühren
Mit dem Salat vermischen

Pouletbrust gebraten

4 Personen

Zutaten

4 Brüstli vom Schweizer Poulet
2 EL Öl
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Pouletbrüstli 30 Min. vorher aus dem Kühlschrank nehmen

Kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen

Wer mit dem Thermometer arbeitet, kann dieses jetzt ins Fleisch stecken. Die Spitze sollte in der Mitte des Fleisches sein. Kerntemperatur von 75°C einstellen.

Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Pouletbrüstli hineinlegen. Unter gelegentlichem Wenden 3 – 4 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und Pouletbrüstli noch ca. 5 – 6 Minuten weiterbraten. Gelegentlich wenden.

Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

Vaischlas

4 Personen

Zutaten

600 g Kartoffeln
1 TL Salz
8 EL Mehl
Gesottene Butter zum Anbraten

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, und anschliessend mit der Raffel reiben.

Kartoffel gut auspressen, damit das Wasser entzogen wird. Kartoffelwasser abgiessen.

Kartoffelmasse zurück in die Schüssel geben und Mehl hinzufügen

Mit Salz abschmecken.

Viel gesottene Butter in der Bratpfanne erhitzen (Küchlein sollen darin schwimmen).

Mit einem Löffel Teigklumpen in der Pfanne verteilen und plattdrücken.

Anbraten bis die Taler goldbraun werden

Spargel

4 Personen

Zutaten

1 kg weisser Spargel
Salz
Zucker
Butter
Zitronensaft

Zubereitung

Spargel waschen und schälen. Zum Schluss das holzige Ende abschneiden.

Salz, Zucker und Butter in einen grossen Topf mit reichlich Wasser geben. Die Stangen sollen vollständig mit Wasser bedeckt sein. Wasser zum Kochen bringen, Spargel hineinlegen, kurz aufkochen lassen und die Hitze anschliessend reduzieren. Bei schwacher Hitze je nach Dicke der Stangen 12-15 Minuten ziehen lassen.

Extra-Tipp: Einige Spritzer Zitronensaft im Kochwasser sorgen dafür, dass der Spargel beim Kochen seine weisse Farbe behält.

Gegarten Spargel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und servieren.

Sauce hollondaise

4 Personen

Zutaten

1 Schallotte
1.5 dl Weisswein
150 g Butter
3 Eigelbe
Zitronensaft
Peterli
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Weisswein, den zerhackten Peterli und etwas Pfeffer in eine kleine Pfanne geben, aufkochen und auf grossem Feuer auf ½ dl einkochen lassen. Absieben, dabei die Würzzutaten gut ausdrücken. Abkühlen lassen.

In einer Schüssel (wenn möglich Metall) den Sud und die Eigelbe verrühren.

In einer kleinen Pfanne die Butter langsam schmelzen lassen.

In einer zweiten Pfanne, auf die sich die Schüssel aufsetzen lässt, 2 cm hoch Wasser aufkochen. Die Schüssel mit der Eigelbmischung darauf setzen und über dem leicht kochenden Wasserbad zu einer cremigen Masse aufschlagen. Nun die flüssige Butter in dünnem Faden nach und nach dazurühren. Dabei auf die Temperatur des Wasserbads achten: Hat man das Gefühl, dass die Sauce sehr dick oder zu heiss wird, sofort von der Pfanne nehmen und neben der Herdplatte weiter rühren. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitronen-Tarte

8 Stücke

Zutaten

Teigboden

1 ausgewallter Mürbeteig

Füllung

2 ½ dl Wasser

1 Prise Salz

30 g Butter

3 EL Maizena, mit 3 EL kaltem Wasser angerührt

120 g Zucker

1 frische Eigelb

3 Bio Zitronen, wenig abgeriebene Schale und 1 dl Saft
Wenig Puderzucker



Zubereitung

Teigboden

Teig mitsamt dem Backpapier in das Blech legen. Rand andrücken, Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

Blindbacken

Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Tarteboden auskühlen.

Füllung

Wasser, Salz und Butter in einer Pfanne aufkochen. Maizena mit Zucker und Eigelben verrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen in die siedende Flüssigkeit geben, unter Rühren aufkochen, Pfanne beiseitestellen. Zitronenschale und -saft darunterrühren, die noch warme Füllung auf den Tarteboden giessen, auskühlen. Tarte zugedeckt mind. 2 Std. kühl stellen. Mit Puderzucker bestäuben.