

Männer Kochklub Münchenbuchsee



19. Oktober 2021



Chef du jour

René Bangerter & Hefti Markus

Menü

Marronisuppe mit Wurzelgemüse und Ingwer



Herbstsalat mit Eierschwämmen und Trauben



Pouletbrüstchen mit Apfelchampagner-Sauce
Nüdeli



Birnen-Trifle

Marronisuppe mit Wurzelgemüse und Ingwer

Für 4 Personen

100 g	Rüebli
200 g	Pastinaken
150 g	Knollensellerie
1 grosse	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
5 g	Ingwer frisch
200 g	tiefgekühlte Maroni, angetaut
3 EL	Butter
1 Liter	Gemüsebouillon
4 Zweige	Petersilie
1 dl	Rahm
1 EL	Zitronensaft
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel



Und so wird's gemacht:

- ⇒ Jeweils 1/2 der Rüebli, der Pastinaken und des Selleries rüsten und klein würfeln. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
Die Maroni grob zerkleinern.
- ⇒ In einer grossen Pfanne 1 Esslöffel Butter schmelzen und das gewürfelte Gemüse mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem Ingwer darin andünsten.
Dann die Maroni und die Bouillon beifügen und alles aufkochen.
Die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten leise kochen lassen.
- ⇒ Inzwischen das restliche Gemüse (Rüebli, Pastinaken, Sellerie) rüsten und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken.
- ⇒ In einer Bratpfanne die restliche Butter (2 Esslöffel) erhitzen, die Gemüsestreifen beifügen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten bissfest braten. Zuletzt die Petersilie untermischen und das Gemüse beiseitestellen.

⇒ Die Suppe in der Pfanne fein pürieren. Den Rahm und den Zitronensaft unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel würzen. Die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und die Gemüsestreifen darüber verteilen

Herbstsalat mit Eierschwämmen und Trauben (für 4 Pers.)

Zutaten

2 Schalotte
2 EL Apfelessig
4 EL Öl, z. B. Traubenkernöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 EL Milch
120 gr. Eierschwämme
2 EL Butter
200 gr. rote Trauben, z. B. Red Globe
200 gr. Blattsalat



Und so wird's gemacht:

- ⇒ Schalotte hacken.
- ⇒ Mit Essig, Öl, Milch und Zitronensaft verrühren. Etwas Schalotten dazu geben.
- ⇒ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ⇒ Pilze rüsten und je nach Grösse halbieren.
- ⇒ Butter in einer Bratpfanne erhitzen.
- ⇒ Schalotte kurz in Butter schwenken
- ⇒ Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten.
- ⇒ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- ⇒ Trauben halbieren
- ⇒ Salat mit Pilzen und Trauben anrichten
- ⇒ Mit Dressing beträufeln

Pouletbrüstchen mit Apfelchampagner-Sauce und Nüdeli (für 4 Pers.)

Zutaten

4 Stk.	Pouletbrüstchen
	Salz,
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Bratbutter
0.5 dl	Noilly Prat oder Weisswein
1 Stk.	Schalotte
2 Stk.	mittlere Äpfel, säuerliche Sorte
1 geh. El	Butter
1 gestr. EL	Zucker
2 dl	Apfelchampagner
2dl	Saucen-Halbrahm
1 EL	Senf
	eventuell wenig Zitronensaft
1/2 Bund	Kerbel
240 –	
320 gr.	Nüdeli



Und so wird's gemacht:

- ⇒ Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte vorwärmen
- ⇒ Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen.
- ⇒ In einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen.
Die Hälfte der Pouletbrüstchen portionenweisen bei grosser Hitze auf der ersten Seite gut 1 Minute, auf der zweiten Seite nur noch gerade 30 Sekunden anbraten.
Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad warmen Ofen etwa 45 Minuten nachgaren lassen.
- ⇒ Die Schalotte schälen und fein hacken.
- ⇒ Die Schalotte zum Bratensatz geben und kurz dünsten.
- ⇒ Den Bratensatz mit dem Noilly Prat oder Weisswein auflösen und diesen zur Hälfte einkochen lassen.
Durch ein feines Sieb giessen und beiseitestellen.
- ⇒ Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Schmitze schneiden.

- ⇒ Zucker in eine Pfanne streuen und solange braten, bis sie leicht karamellisiert sind, dann sofort mit dem Apfelchampagner ablöschen
- ⇒ den beiseitegestellten Bratenfond hinzufügen und gut zur Hälfte einkochen lassen.
- ⇒ Dann den Rahm beifügen und die Sauce nochmals einkochen lassen, bis sie leicht bindet.
- ⇒ Zuletzt den Senf darunter rühren und die Apfelschnitze hineinlegen und zur Seite stellen.

- ⇒ Nüdeli nach Kochanleitung Verpackung zubereiten

Vor dem Servieren:

- Die Sauce nochmals aufkochen, die Hälfte des Kerbels beifügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und wenn nötig mit wenig Zitronensaft abschmecken.
- Die Pouletbrüstchen aus dem Ofen nehmen, in Filet schneiden und auf dem Teller anrichten.
- Die Nüdeli begeben
- Die Sauce über die Pouletbrüstchen geben, mit dem restlichen Kerbel bestreuen und sofort servieren

Birnen-Trifle

Zutaten

Für 4 Gläser à je ca. 2 dl

- 50 gr. Baumnusskerne, grob gehackt
- 1 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Birnendicksaft (Birnel)
- $\frac{3}{4}$ TL Birnbrotgewürz
- 400 gr. Birnen, geviertelt, in Scheiben
- 360 gr. Natur Joghurt (griechisches)
- $\frac{1}{2}$ dl Milch
- 1 EL Zucker
- 80 gr. Knuspermüsli



Und so wird's gemacht:

- ⇒ Nüsse mit dem Zucker in einer Pfanne langsam rösten, auf einem Backpapier etwas abkühlen.
- ⇒ Zitronensaft, Birnel, und Birnbrotgewürz verrühren, Birnen begeben, mischen.
- ⇒ Joghurt Milch mit dem Zucker verrühren, kühl zur Seite stellen.
- ⇒ Anrichten:
Joghurt / Milch mit dem Knuspermüsli und den Birnen abwechslungsweise in die Gläser verteilen.
Nüsse darüber streuen.