

# Männer Kochklub Ratatouille

Dienstag, 12. September 2023



**Maître du jour :**  
**Markus Hefti**

# Kochen

## **Suppe**

Rüebli Kokos Suppe mit Croutons

## **Salat**

Grüner Salat mit Bruschetta

## **Hauptgang**

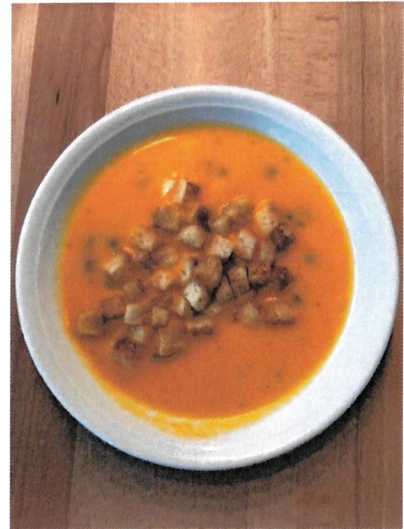
Rindsgeschnetzeltes mit Spätzli und Bohnen

## **Dessert**

Zwetschgen Tiramisu

# Rezepte für 4 Portionen

## Suppe



### **Rüebli Kokos Suppe**

1 El Rapsöl

1 Frühlingszwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen, das Grüne zur Seite stellen

500 g Rüebli, in Scheibchen

1 Liter Gemüsebouillon

2.5 dl Kokosmilch

Öl in einer Pfanne erwärmen. Frühlingszwiebel kurz andämpfen. Rüebli kurz mitdämpfen. Bouillon und Kokosmilch dazu giessen und aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. kochen. Suppe pürieren und abschmecken. Das Grüne der Frühlingszwiebeln als Garnitur verwenden.

### **Croutons**

1 EL Butter

2 Scheiben Toastbrot in Würfeln

0.5 TL Curry

0.25 TL Salz

Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Brotwürfel ca. 2 Min. goldgelb rösten. Curry und Salz in einer Schüssel mischen, Croûtons begeben, mischen.

# Salat

## **Blattsalat mit italienischer Salatsauce**

- 1 Kopf Blattsalat
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- wenig Pfeffer

Blattsalat rüsten und waschen.  
Aceto und Öl verrühren, Salatsauce würzen.



## **Bruschetta**

- 4 Scheiben Baguette
- Olivenöl zum bestreichen
- 2 Tomaten in Würfeli geschnitten
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- wenig Basilikum, gehackt

Baguette-Scheiben in einer Bratpfanne beidseitig ohne Fett rösten. Auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen. Tomaten und Knoblauch mischen, würzen, darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren.

# Hauptgang

## Rindsgeschnetzeltes

0.5 rote Peperoni  
0.5 gelbe Peperoni  
Butter zum Dämpfen  
Salz, Pfeffer  
400g geschnetzeltes Rindfleisch  
Salz, Pfeffer  
Rapsöl  
2 EL Rotwein  
0.5 dl Bouillon  
1.5 dl Vollrahm  
1 El Bratensauce



Peperoni in Streifen schneiden. In Butter knapp weich dämpfen. Aus der Pfanne nehmen.

Fleisch würzen und portionenweise in heissem Rapsöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Bratensatz mit Rotwein auflösen, etwas einkochen. Bouillon dazu giessen, etwas einkochen. Rahm beifügen, gut durchkochen.

Fleisch zur Sauce geben, zugedeckt bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln.

Peperoni daruntermischen. Zugedeckt 20 Minuten fertig garen, abschmecken.

## **Spätzli**

300 g Mehl  
0.75 TL Salz  
3 Eier  
1.5 dl Milch  
2 EL Öl  
1 EL Bratbutter

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Teig portionenweise durch ein Knöpflesieb direkt ins leicht siedende Salzwasser streichen.

Sobald die Spätzli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken. Danach abtropfen und in der heissen Bratbutter goldgelb anbraten.

## **Bohnen**

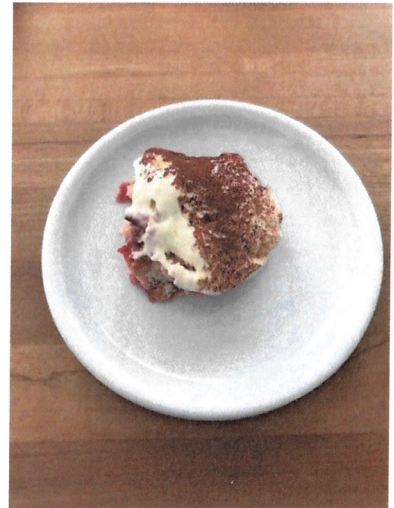
300 g Bohnen, grüne  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
1/4 TL getrocknetes Bohnenkraut  
20 g Butter  
Wasser

Die Bohnen waschen und rüsten. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Bohnen ins kochende Wasser geben und 10 – 15 Minuten kochen. Danach abtropfen. Butter in einer Pfanne schmelzen, gehackte Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Danach abgetropfte Bohnen beigegeben im Zwiebel, Butterknoblauch Gemisch schwenken und mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Butterflocke dazugeben und servieren.

# Dessert

## Tiramisu

400 g Zwetschgen  
2 EL Zucker  
2 EL Wasser  
0.25 TL Zimt  
1 EL Zwetschgenlikör  
200 g Löffelbiskuit  
250 g Mascarpone  
250 g Vollrahm  
2 EL Zucker  
0.5 EL Kakaopulver



Zwetschgen vierteln, mit Zucker, Wasser und Zimt zugedeckt ca. 5 Min. köcheln.  
Likör begeben.

Die Hälfte der Löffelbiskuit in eine Gratinform verteilen. Die Hälfte des  
Zwetschgenkompotts darauf verteilen.

Rahm 90 % steif schlagen. Mascarpone und Zucker verrühren. Rahm unter die  
Mascarpone Masse heben. Die Hälfte davon auf die Zwetschgen verteilen.

Restliche Löffelbiskuit darauflegen, restliches Zwetschgenkompott und  
Mascarpone Masse darauf verteilen, zugedeckt kühlstellen.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.