# LE MENU

SO KOCHT DIE SCHWEIZ

Nr. 11 November 2007 www.lemenu.ch CHF 6.50

**Chuchimanne**
Kreatives Kochen
im Männerkochklub

**Familientisch**
Köstliches für Frühstück
und Znüni

**Erntedankfest**
Grüsse aus
New York

# Heisses aus dem Ofen

9 771424 614005

# «Wie viel wiegt ein Kilo Spinat?»

**Wenn Männer kochen, geht es (fast) immer lustig zu. Das war bei unserem Besuch bei den «Wettinger Chuchimanne» auch so. Lesen Sie hier, was bei der kulinarischen Bruderschaft alles geschah.**

**Text:** Mauro Paoli **Fotos:** Bruno Torricelli

Einmal im Monat gilt es ernst. Da ziehen Werber, Augenoptiker, Einkaufsleiter oder Experimental-Physiker blütenweisse Kochjacken an und brutzeln, schnetzeln, tranchieren, frittieren und essen zusammen. Wenn alles gut geht.

Die «Wettinger Chuchimanne» stammen aus verschiedenen Berufen und haben alle ein gemeinsames Hobby: Kochen. Und vor allem: gut essen. Seit siebzehn Jahren gibt es sie bereits und Abnützungserscheinungen sind keine auszumachen. Wie in einer richtigen Küche gibt es auch bei ihnen eine Art «Boss». Oder «Chef de cuisine», wenn Sie das besser mögen. Er heisst Hans Utz (51), ist im Bereich Marketing/Werbung tätig und hat eine eigene Agentur. Ein kreativer Mann also. «Wir treffen uns monatlich in der Küche des Bezirksschulhauses in Wettingen. Zwei Kollegen bestimmen vorgängig das Menü, kaufen die Lebensmittel ein, suchen den passenden Wein dazu aus und schreiben die genauen Rezepte auf. Das ist alles.» Fast.

### Saisonale und einheimische Produkte

Denn der Stolz der «Wettinger Chuchimanne» ist es, mindestens ein dreigängiges Menü aufzutischen, mit Produkten, die der Saison entsprechen und möglichst aus der Region stammen. Damit das alles klappt, müssen die zwei Herren, die das Menü kreiert haben, erst für sich alleine vorkochen und testen. «Erst dann», schmunzelt Hans Utz und rückt sich sein Käppi zurecht, «werden die Gerichte vom versammelten Gremium zubereitet.»

### Käppi statt Kochmütze

Übrigens tragen alle Hobbyköche ein Käppi wie Hans Utz mit gesticktem Namenszug versehen. «Wir möchten eben keine Kochmütze aufsetzen. Sie ist ein Berufssymbol, und wir alle sind keine gelernten Köche.» Tönt aufrichtig und ist auch einleuchtend. Und: Mit den modischen Käppis und dem meist nach hinten zeigenden «Dächli» sehen die «Chuchimanne» einfach jünger und hübscher aus.

### Ein anspruchsvoller Job

Die Kochabende verlaufen nach einem genauen Plan. Nach der «Einkleidezeremonie» (Käppi, weisse Kochjacke und «torchon» sind Pflicht) setzen sich die Herren an einen Tisch und studieren die Rezepte. Die zwei Menü-Verantwortlichen erklären das Menü und dessen Abfolge. Sie haben sich für Nüsslisalat mit Frischkäsebällchen, Kalbsmilken auf Spinat an Wermutsauce sowie für eine Orangensuppe mit Pistazien und Pinienkernen entschieden. Franz Kunz und Josef Emmenegger haben sich also etwas Hübsches ausgedacht. Aber es ist eine anspruchsvolle Arbeit. Hans Utz: «Das Entree geht noch, aber die Kalbsmilken müssen gespült und enthäutet werden. Das ist gar nicht so einfach.» Doch die «Wettinger Chuchimanne» kann nicht viel erschüttern. Sie sind sich hartes Arbeiten und das Meistern von auftretenden Schwierigkeiten gewohnt.

Jedes zweite Jahr treten die «Chuchimanne» in Wettingen beim Sommertagsfest eines Behinderten-Wohnheims als Köche in Erscheinung. «Wir stellen meist ein grosses Buffet zusammen, das für rund 500 Besucherinnen und Besucher reicht», erklärt Hans Utz. Das ist aber noch nicht alles. Alle zwei Jahre laden die «Chuchimanne» ihre Ehefrauen zum Essen ein. «Sie müssen oft auf uns verzichten», meint der Marketingfachmann lächelnd, «und darum laden wir sie zu einem Festessen ein. Da herrscht immer eine Superstimmung!»

### Das Problem mit neuen Kartoffeln

Die herrscht auch jetzt, als acht der Hobbyköche («Wir sind eigentlich elf, aber einige haben sich abgemeldet») in der Küche an ihre Arbeitsorte gehen. Sie sind zwar Hobbyköche, benehmen sich aber wie Profis. Wer ein Schneidbrett benötigt, unterlegt es mit einem nassen Tuch (damit es nicht rutscht), dass einige sogar ihre eigenen (angeschriebenen!) Messer benutzen, sei nur nebenbei erwähnt. ▷

Von Links: Hans Utz, Bruno Gruber, Luciano Bassi, Bruno Erni, Markus Walther, Josef Emmenegger, Franz Kunz, Rolf Blöchinger. Nicht mitgekocht haben Peter Meier, Ueli Rothenfluh und Stefan Studer.

Während der Nüsslisalat gewaschen und die Kürbiskerne zerkleinert werden, herrscht absolute Stille. Alle acht «Chuchimanne» arbeiten konzentriert und aufmerksam.

Nicht immer geht alles reibungslos. Zum Beispiel, als jemand den Spinat für den Hauptgang waschen soll. «Wie viel wiegt eigentlich ein Kilo Spinat?», fragt er. Ein riesiges Gelächter schallt dem Frager entgegen.

Einer der Hobbyköche versucht, neue Kartoffeln in Julienne zu schneiden, um daraus kleine Rösti zu backen. Fassungslos starrt er in seine Bratpfanne – die Kartoffeljulienne wollen und wollen nicht zusammenkleben. «Weisst du warum? Weil neue Kartoffeln zu wenig mehlig sind und eine Rösti auseinander fällt!»

Eine Riesenarbeit ist auch das Enthäuten der Milkenröschen von Hand. Aber am Schluss klappt es doch noch. Eine Gruppe beschäftigt sich derweil mit dem Dessert. Die Orangen müssen fein säuberlich filettiert werden, auch nicht gerade einfach. Man schält die Südfrüchte so, dass das Fruchtfleisch kein weisses Häutchen mehr aufweist, dann braucht es ein sehr scharfes Messer, um die Filets genau zwischen den Trennwänden herausschneiden zu können. Auch das klappt tadellos. Nach einer geraumen Weile sind die drei Gänge bereit. Man setzt sich an die schön dekorierte Tafel, schenkt Wein ein und beginnt zu essen.

**NOVEMBER-REZEPTE**

Die «Wettinger Chuchimanne» experimentieren jeden Monat mit neuen Rezepten. Für LE MENU haben sie Beispiele aus ihrer Sammlung von November-Rezepten zusammengestellt (Seiten 46 bis 52).

### Manöverkritik zum Schluss

Die Teller, die aus der Küche hereingetragen werden, sind perfekt arrangiert. Die Gerichte werden gekostet. Wer will, kann einen Kommentar abgeben. «Ich hätte die Milken vorher blanchiert», meint einer. «Das Dessert mundet köstlich», meldet sich ein anderer. Fazit: Die «Wettinger Chuchimanne» haben nicht nur ausgezeichnet gekocht, sie haben auch einen aufregenden und wiederum lehrreichen Abend verbracht. Bravo!

# Gebratener Zander
## auf Sauerkraut

**Vorspeise für 4 Personen**

**Zubereitung: ca. 35 Minuten**

| | |
|---|---|
| 250 g | gekochtes Sauerkraut |
| 0,5 dl | Fischfond |
| 3–4 EL | Preiselbeeren oder Cranberries |
| 1,5 dl | Vollrahm |
| | Salz |
| | weisser Pfeffer |
| 300 g | Zanderfilets |
| ½ TL | Salz |
| | weisser Pfeffer |
| | Mehl zum Wenden |
| | Bratbutter oder Bratcrème |

**1** Sauerkraut erhitzen, zum Abtropfen in ein Sieb geben, Saft auffangen. 1 dl davon für die Sauce beiseitestellen. Sauerkraut warm stellen. Saft und Fischfond aufkochen, auf die Hälfte einkochen. Preiselbeeren oder Cranberries dazugeben, zugedeckt 3–4 Minuten köcheln lassen. Rahm dazugeben, aufkochen, abschmecken, beiseitestellen.

**2** Zander schräg in ca. 6 cm breite Stücke schneiden, würzen, im Mehl wenden. In Bratbutter beidseitig je 1–2 Minuten braten. Warm stellen, bis alle Fische gebraten sind.

**3** Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten, Zander dazulegen. Mit der Sauce umgiessen.

*Geniessen. Gewinnen. Relaxen:*

*11 Wellness-Wochen*

*für je 2 Personen auf Mallorca.*

SWISS Swiss International Air Lines

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

***Wohin fliegen Sie mit dem exklusiven Wettbewerb von Freixenet, SWISS und Iberostar?***

☐ *Barcelona* ☐ *Madrid* ☐ *Palma*

*Name* *Vorname*

*Strasse* *PLZ/Ort*

*E-Mail* *Le Menu*

*Telefon* *Geburtsdatum*

*Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitarbeiter sowie deren Angehörige der Firmen Freixenet Alpes GmbH, Swiss International Air Lines AG, Iberostar und Kunde & Co Pool Informationsmarketing. Der Wettbewerbsschluss ist der 15.3.2008. Die Verlosung findet im April 2008 statt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinne können nicht bar ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit ihrer Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Freixenet Alpes GmbH, Swiss International Air Lines AG und Iberostar die von Ihnen auf dem Talon mitgeteilten persönlichen Informationen für Marketingzwecke verwenden dürfen. Keine Barauszahlung. Weitere Talons erhältlich bei Freixenet Alpes GmbH, Tel. 044 434 20 10.*

*Starten Sie mit **Freixenet, SWISS** und **Iberostar** in einen unvergesslichen Urlaub. Einfach Frage beantworten, Talon ausfüllen und einsenden an Freixenet Alpes GmbH, Postfach, 8608 Bubikon. Zu gewinnen gibt es eine von:*

***11 exklusiven Wellness-Wochen für je 2 Personen auf Mallorca im Iberostar Hotel Jardín del Sol****, mit exklusivem Wellness & Spa Thai ZEN SPAce, www.iberostar.ch, inkl. Flug in Business Class mit SWISS.***

*Wir wünschen Ihnen viel Glück. Und wenn Sie Lust auf mehr Spanien bekommen: SWISS fliegt auch nach Barcelona, Madrid, Málaga und Valencia. Mehr Informationen auf **www.swiss.com***

www.freixenet.ch

# Variationen vom Rehrücken

**Für 4 Personen**

**Zubereitung: ca. 1½ Stunden**

| | |
|---|---|
| 250 g | Rehrückenfilet |
| 4 | Rehkoteletts, am Stück |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Bratbutter oder Bratcrème |
| 1 EL | Butter |
| je 2 Zweige | Rosmarin und Lorbeer |

Orangen-Honig:

| | |
|---|---|
| 1 dl | Orangensaft |
| ½ | Orange, abgeriebene Schale |
| 1 EL | heller Honig |

Jus:

| | |
|---|---|
| 2 | Schalotten, fein geschnitten |
| 1 | Knoblauchzehe, fein geschnitten |
| | Butter zum Dämpfen |
| 3 dl | Rotwein |
| 1,5 dl | Wildfond |
| 8 | Gewürznelken, zerdrückt |
| 80 g | Butter, kalt, in Stücke geschnitten |

Hacktätschli:

| | |
|---|---|
| 80 g | Rehrückenfilet, vom Metzger gehackt |
| 1 | Specktranche, fein gehackt |
| 20 g | Brot, gewürfelt |
| ½ | Orange, abgeriebene Schale |
| 1 TL | Thymianblättchen |
| 1 | Eigelb |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 | Kartoffel, z. B. Bintje, gerüstet, an der Julienne-Raffel gerieben |
| | Lorbeer zum Garnieren |

**1** Ofen auf 80 °C vorheizen. Ein Kuchengitter auf ein Backblech stellen und im Ofen vorwärmen. 4 Teller ebenfalls vorwärmen.

**2** Rückenfilet und Kotelett würzen. Erst Kotelettstück in Bratbutter beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten. Dann Rückenfilet dazugeben, 4 Minuten mitbraten. Butter, Rosmarin und Lorbeer beifügen, 30 Sekunden mitbraten, alles sofort auf das Gitter legen. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten garen (Kerntemperatur: 60–65 °C).

**3** Für den Honig Orangensaft auf die Hälfte einkochen. Orangenschale und Honig beifügen, absieben, beiseitestellen.

**4** Für den Jus Schalotten und Knoblauch in Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen, auf 1 dl einkochen. Fond und Nelken beifügen, auf 1,5 dl einkochen, absieben. Beiseitestellen.

**5** Für die Hacktätschli Gehacktes mit Speck, Brot, Orangenschale, Thymian und Eigelb mischen, würzen. Daraus 4 Hacktätschli formen. In den Kartoffeln wenden. In Bratbutter beidseitig je ca. 1½ Minuten braten.

**6** Jus nochmals aufkochen. Butter portionenweise unter Rühren dazugeben, nicht mehr kochen.

**7** Kotelettstück in einzelne Koteletts, Rückenfilet in Entrecôtes schneiden. Orangen-Honig dekorativ auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Mit dem Jus einen Saucenspiegel machen. Koteletts, Rehrückenfilets und Hacktätschli darauf anrichten, garnieren.

INFOS

■ Dazu passen panierte Sellerieschei-ben. Knapp weich gedämpfte Sellerieschei-ben auf einer Seite mit Eiweiss bepinseln und mit gehackten Haselnüssen bestreuen, in Bratbutter braten. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

■ Fleisch zusätzlich mit Nelkenöl beträufeln: 1 dl Rapsöl erwärmen, 1 TL Gewürznelkenpulver dazugeben, leicht salzen. Zugedeckt im Kühlschrank 1 Woche ziehen lassen, absieben.

# Aargauer Zwätschgebrote

**Für 4 Personen**

**Zubereitung: ca. 30 Minuten**

**Braten: ca. 50 Minuten**

**Küchenschnur zum Binden**

| | |
|---|---|
| 800 g | Schweinshals |
| 100 g | Dörrzwetschgen oder -pflaumen, entsteint |
| 1 EL | Senf |
| 1 TL | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL | Thymianblättchen oder ½ TL Thymianpulver |
| | Bratbutter oder Bratcrème |
| ½ | Zwiebel, gehackt |
| 1 | Knoblauchzehe, gehackt |
| 1 | Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten |
| 1 Stück | Knollensellerie, ca. 100 g, gerüstet, in Stücke geschnitten |
| 1 dl | trockener Aargauer Weisswein |
| 2 dl | Fleischbouillon, heiss |
| | Thymian zum Garnieren |

**1** Schweinshals längs bis zur Mitte einschneiden. Mit Dörrzwetschgen oder -pflaumen füllen. Braten mit Küchenschnur binden. Mit Senf bepinseln, würzen. In Bratbutter ringsum ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Rüebli und Sellerie beifügen, kurz mitrösten. Braten herausnehmen, in ein Bratgeschirr legen. Gemüse mit Wein ablöschen, zum Braten geben.

**2** Im unteren Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten anbraten. Ofenhitze auf 180 °C reduzieren, ca. 75 Minuten fertigbraten (Kerntemperatur: 75 °C). Braten von Zeit zu Zeit mit dem Jus übergiessen. Bouillon nach und nach dazugiessen. (Der Bratensaft sollte am Schluss eine fast sirupartige Konsistenz haben.)

**3** Braten herausnehmen, tranchieren. Mit dem Jus und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

REZEPTBEARBEITUNG: SILVIA ERNE-BRYNER; FOTOS: GERLIND REICHARDT; STYLING: IRÈNE MEIER; FISCH-SAUCIÈRE: KÜCHE & HAUSHALT, ZÜRICH

# Sbrinz-Körbchen

## mit Cicorino rosso

**Vorspeise für 4 Personen**

**Zubereitung: ca. 30 Minuten**

| | |
|---|---|
| 130 g | Sbrinz, gerieben |
| 30 g | Hartweizengriess |

Dressing:

| | |
|---|---|
| 80 g | Blauschimmelkäse oder Rotschmierkäse, z. B. Reblochon, Rinde entfernt |
| 0,5 dl | Rahm |
| 80 g | Magerquark |
| 3 EL | Weissweinessig |
| 2 EL | Weisswein oder Hühnerbouillon |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| ca. 100 g | Cicorino rosso, zerzupft |

**1** Sbrinz und Griess mischen. Je 40 g (ca. 4 EL) in eine kleine Bratpfanne geben, schmelzen. Sofort mit Hilfe einer Bratschaufel über ein Glas stülpen, ein zweites Glas darübergeben, auskühlen lassen. Oberes Glas wegnehmen, Sbrinz-Körbchen abheben.

**2** Für das Dressing Käse und Rahm verrühren. Quark, Essig, Wein oder Bouillon darunterrühren, würzen.

**3** Cicorino in die Körbchen verteilen, Dressing darüberträufeln. Sofort servieren.

# Saint-Honoré-Torte

**Zubereitung: ca. 2¼ Stunden**
**Backen: ca. 1 Stunde**
**Kühl stellen: ca. 35 Minuten**
**Spritzsack, eine Tülle von 1,5 cm, eine kleine Lochtülle**
**Backpapier für das Blech**

| | |
|---|---|
| | Butter für das Blech |

## Mürbeteig:

| | |
|---|---|
| 150 g | Mehl |
| 40 g | Zucker |
| 75 g | Butter, kalt, in Stücke geschnitten |
| 1 | Eigelb |
| 1–2 EL | Rahm |

## Brandteig:

| | |
|---|---|
| 2,5 dl | Milchwasser (halb Milch/halb Wasser) |
| ¾ TL | Salz |
| 1 EL | Zucker |
| 100 g | Butter |
| 150 g | Mehl |
| 4–5 | Eier, verquirlt |

## Crème Chiboust:

| | |
|---|---|
| 2,5 dl | Milch |
| 1 | Vanillestängel, ausgeschabtes Mark und Stängel |
| 4 | Eigelb |
| 50 g | Zucker |
| 20 g | Maisstärke |
| 3 Blatt | Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht |
| 1 TL | Vanille-Essenz, nach Belieben |
| 0,75 dl | Wasser |
| 100 g | Zucker |
| 4 | Eiweiss |
| 1 Prise | Salz |
| 2 TL | Zitronensaft |

## Caramel:

| | |
|---|---|
| 200 g | Zucker |
| 4 EL | Wasser |

**1** Auf Backpapier mit Bleistift einen Kreis von 22 cm Ø zeichnen. Backpapier wenden.

**2** Für den Mürbeteig Mehl und Zucker mischen. Butter dazugeben, zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Eigelb und Rahm verrühren, hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen. Nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

**3** Für den Brandteig Milchwasser, Salz, Zucker und Butter aufkochen. Hitze reduzieren. Mehl aufs Mal beifügen, unter Rühren abbrühen, bis sich ein geschmeidiger Teigkloss gebildet hat, der sich vom Pfannenboden löst. Leicht auskühlen lassen. Soviel Ei portionenweise unter Rühren dazugeben, bis der Teig glatt und glänzend ist. Der Teig sollte in Fetzen von der Kelle fallen.

**4** Mürbeteig direkt auf dem Backpapier zu einer Rondelle von 22 cm Ø auswallen.

**5** Den ganzen Brandteig in einen Spritzsack mit glatter, ca. 1,5 cm breiter Tülle füllen. Auf dem Mürbeteig am äusseren Rand mit etwas Abstand erst einen Ring, dann zur Mitte hin eine Spirale spritzen.

**6** Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen.

**7** Mit dem restlichen Brandteig auf ein zweites, bebuttertes Blech baumnussgrosse Häufchen spritzen. Anschliessend im unteren Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Ofenhitze auf 180 °C reduzieren, 10–15 Minuten fertigbacken. Herausnehmen, auskühlen lassen.

**8** Für die Crème Chiboust Milch und Vanillemark sowie -stängel aufkochen. Vanillestängel entfernen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen, Maisstärke darunterrühren. Heisse Milch unter Rühren zur Eigelb-Masse geben. Alles in die Pfanne zurückgeben und unter Rühren bis vors Kochen bringen. Sofort in eine Schüssel giessen. Gut ausgepresste Gelatine und Vanille-Essenz unter Rühren beifügen. Crème direkt mit Klarsichtfolie bedecken, auskühlen lassen.

**9** Die 0,75 dl Wasser und 100 g Zucker aufkochen, 4–5 Minuten sirupartig einkochen (bis sich kleine Ballen bilden, wenn man Zuckersirup-Tropfen ins kalte Wasser gibt). Sirup leicht auskühlen lassen. Eiweiss mit Salz und Zitronensaft steif schlagen. Lauwarmen Sirup unter ständigem Schlagen zum Eischnee geben. Baiser-Masse sorgfältig unter die Crème heben. Kühl stellen, bis sie leicht fest wird.

**10** Für das Caramel Zucker und Wasser zu Caramel kochen, Pfanne von der Platte nehmen.

**11** Ca. ⅔ der Crème in einen Spritzsack mit kleiner Lochtülle füllen. Die Brandteig-Kugeln von der Unterseite her mit Crème füllen. Restliche Crème kühl stellen. Oberseite der Kugeln in das noch warme Caramel tauchen, auf ein bebuttertes Blech setzen, auskühlen lassen. Restliches Caramel beiseitestellen.

**12** Tortenboden mit der restlichen Crème bestreichen. Übrige Crème im Spritzsack im Zick-Zack-Muster daraufspritzen. Unterseite der Kugeln in das restliche Caramel tauchen, an den Rand der Torte setzen. Torte bis zum Servieren kühl stellen.