

Kochabend vom 16.01.2018

Bruno



Anmerkungen zum gewählten Menü



Austern roh essen? - Wie schmecken Austern? - Natürlich so frisch wie das Meer, wenn sie direkt aus der Schale geschlürft werden, bestenfalls mit etwas Zitrone oder Vinaigrette beträufelt. Der Dreiklang "Bretagne - Meer - Austern" kann zu einem suchtähnlichen Zustand führen! Die Zucht der pazifischen Felsenaustern nimmt heute mit über 95 % einen überwältigenden Anteil an der Austernproduktion der Bretagne ein. Felsenaustern werden rund um die bretonische Küste in sogenannten Austernparks produziert und wachsen dort in grobmaschigen Kunststoff-Säcken heran, die praktischerweise bei Ebbe frei zugänglich gepflegt werden können. Ein Hoch auf die besonders starken Gezeiten an der Bretagne-Küste! Bei Ebbe werden dann auch gefüllte Säcke mit heranwachsenden oder lagernden Austern sichtbar. Und überall sind auch der Nahrungskette entwischte, wild lebende Austern zu sehen. Sie bevölkern die Beckenwände und Felsen und belegen deutlich, warum sie Felsenaustern genannt werden. Bon Appétit!

| | |
|--------------------|---------------------|
| Ablauf | Zeit bis ca. |
| Besprechung | 18.30 bis 19.00 Uhr |
| Moules und Austern | 19.00 bis 19.45 Uhr |
| Carpaccio | 19.30 bis 20.30 Uhr |
| Hauptgang | 20.00 bis 21.45 Uhr |

Geröstetes Baguette mit gesalzenem Schweineschmalz

1/2 *Baguette*
75 g *gesalzenes Schweineschmalz mit Pfeffer und Zwiebeln*

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Das Baguettes in 7-10 fingerdicke Scheiben schneiden, mit dem Schweineschmalz bestreichen und auf Backblech legen. Die Brotscheiben 2-3 Min backen und sofort servieren.

Rillettes

oder Rilletten sind ein französischer Brotaufstrich aus im eigenen Saft und Fett gekochtem und konserviertem Fleisch. Bei der traditionellen Zubereitung von Rillettes werden Schweinefleisch, Gänsebrust oder Entenbrust sowie Salz und Pfeffer verwendet, sie werden aber auch aus Thunfisch, Lachs oder Wild (Hase) und Rind- oder Kalbfleisch (Kalbszunge: rillettes de langue de veau) hergestellt. Diese können auch gemischt werden. Das Fleisch wird mehrere Stunden mit viel Fett und Suppengrün gekocht, bis es von allein von den Knochen fällt. Es kann auch im geschlossenen Bräter im Backofen gegart werden. Die Fleischstücke werden grob zerdrückt, die Fasern bleiben dabei erhalten und bilden mit dem erkalteten Fett eine feste, aber noch streichfähige Masse.

Die Masse wird in verschließbare Gläser gefüllt und mit einer Schicht des Fettes bedeckt. Es bleibt so für mehrere Monate bis zu einem Jahr haltbar. Vor allem in Frankreich erhältlich sind aber auch frische Produkte an Wursttheken oder in Kühlregalen, bei denen die Masse ohne oder mit nur sehr geringer Fettschicht verkauft wird. Die Haltbarkeit beträgt dann etwa vier Wochen.

Rillettes in Töpfchen oder auf Teller mit Baguettes servieren.



Moules au Cidre et Pommes

| | |
|--------|----------------------------|
| 1,4 kg | <i>Moules</i> |
| 100 g | <i>Zwiebeln</i> |
| 200 g | <i>Lauch (grüne Teile)</i> |
| 1 El | <i>Olivenöl</i> |
| 2 dl | <i>Cidre (Brut)</i> |
| 1 | <i>säuerlicher Apfel</i> |

Beilage

| | |
|---|----------------------|
| 1 | <i>Baguette</i> |
| | <i>Knoblauch</i> |
| | <i>Crème Fraîche</i> |

Moules unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten und Bärte entfernen, alle offenen oder beschädigten Muscheln aussortieren und wegwerfen.

Zwiebeln in längliche Spalten schneiden. Lauch in Chiffonade (quer durch, ca. 2mm breite Streifen) schneiden und gut waschen. Zwiebeln in einer weiten Pfanne in Olivenöl glasieren, ohne braun werden zu lassen. Mit 0.5 dl Wasser ablöschen, die Lauch-Chiffonade dazu geben und zugedeckt etwa 8-10 Minuten dämpfen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stifte schneiden oder mit der Röstiraffel reiben. Zusammen mit dem Cidre, etwas Salz und Pfeffer zum Gemüse in die Pfanne geben. Hitze hochschalten und sobald der Sud kocht, die Miesmuscheln dazu geben, kurz umrühren, sofort Deckel auflegen und sobald der Sud wieder kocht, auf Mittelhitze reduzieren. Nochmals etwa 6-8 Minuten weiterköcheln lassen.

Unterdessen Baguette schräg in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und im Backofen bei 200 Grad C Umluft etwas anrösten. Scheiben herausnehmen und nach 2-3 Minuten ein paar Striche mit einem geschälten Knoblauch über die Scheiben ziehen (nur 2-3 Streifen über die Baguette-Scheibe ziehen, nicht die ganze Scheibe voll Knoblauch machen). Crème Fraîche mit dem Schneebeesen etwas aufschlagen und in kleine Schalen verteilen.

Brotscheiben und Crème Fraîche zu den Moules reichen.

Austern an Vinaigrette

Vinaigrette mit Zitrusfrüchten

- Öl*
- Salz, Pfeffer*
- 1 Saft einer Orange*
- 1 Saft einer Limette oder Zitrone*
- 1 Saft einer Grapefruit*

Austern öffnen und das Muschelwasser darin lassen. Die Auster vorsichtig von der Schale lösen, mit der Vinaigrette beträuffeln und direkt von der Schale schlürfen. Oder die gelösten Austern zusammen mit der Schale auf ein Eisbeet legen und am Tisch anrichten. Die Vinaigrette separat dazu reichen. Diese wird erst vor dem Verzehr der Muschel über die Austern gegeben.

Austern du Cotentin (mit Äpfel und Cidre)

- 2 Dutzend Austern aus Saint-Vaast-La-Hougue*
- 3 Schalotten*
- 5 dl Cidre Brut Fermier*
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Granny Smith)*
- 1-2 dl Vollrahm*
- 1 El Crème Épaisse (Doppelrahm oder ersatzweise Crème Fraîche)*
- Paniermehl*
- Salz, Pfeffer*
- etwas Butter*

Die Schalotten schälen und fein schneiden, Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Austern öffnen und das austretende Muschelwasser auffangen, nach Bedarf abseihen. Die geöffneten Muscheln kaltstellen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten bei milder Hitze gute 2 Minuten dünsten, anschliessend mit dem Cidre sowie dem Muschelwasser ablöschen und die Flüssigkeit auf einen Viertel reduzieren. Rahm zufügen und einige Minuten leise weiterköcheln. Creme Epaisse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Hitze reduzieren.

Den Backofen (Grillfunktion) auf höchste Hitze (250 Grad C) vorwärmen.

Grobes Salz in eine Form geben und die geöffneten Austern mit dem Muschelfleisch darauf aufsetzen. Die Apfelwürfel über die Austern verteilen und mit der Sauce abschliessen. Mit Paniermehl bestreuen und im Ofen anbräunen (6-8 Minuten).

Huîtres de Normandie au Camembert

1 Dutzend Austern

1 Camembert aus der Normandie (oder ein Girenbaderli, ein Weich-Chäsli der Extraklasse von der Chäsi Girenbad bei Hinwil)

etwas Rahm

Den Backofen (Grillfunktion) auf höchste Hitze (250 Grad C) vorwärmen.

Austern öffnen und das Austernwasser aufbewahren, das Muschelfleisch auslösen. Das Muschelwasser aufkochen und die Muscheln darin für etwa 1 Minute pochieren, sofort herausnehmen und auf ein Gitter legen. Den in kleine Würfel geschnittenen Camembert in den Muschelsud geben und den Käse schmelzen. Mit Rahm auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.

Grobes Salz in eine Form geben und die Austernschalen darin aufsetzen. Das pochierte Muschelfleisch in die Schalen geben und mit dem Camembert nappieren. Im heissen Backofen für 6-8 Minuten überbacken.

Variante: Die Muscheln wie beschrieben pochieren, in die Schalen geben und mit kleinen Camembertscheiben belegen, anschliessend wie beschrieben gratinieren.

Getränkertipps: Muscadet Sèvre-et-Maine AOC Famille Bougrier

Carpaccio vom Seeteufel mit Pastis marin

Zubereitungszeit 30 Min, Garzeit 1 Min

| | |
|-------|--|
| 200 g | <i>Seeteufelfilet, 50 g pro Person</i> |
| 1 | <i>unbehandelte Limette</i> |
| 2 cl | <i>Pastis marin (oder ein anderer guter Pastis)</i> |
| 1 El | <i>Honig</i> |
| 1 dl | <i>Olivenöl</i> |
| | <i>Salz (oder Fleur de Sel) im Mörser fein reiben</i> |
| | <i>Pfeffer</i> |
| 1 | <i>Fleischtomate</i> |
| | <i>frische Kräuter Portulak ganz (oder Schnittlauch gehackt oder Dill gehackt nach Belieben)</i> |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. In einer Schüssel beides zusammen mit dem Pastis, dem Honig und dem Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade ein paar Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, damit sich die Aromen entwickeln können.

Die Fleischtomate im heissen Wasserbad schälen und entkernen. Nur das Fleisch in 5 x 5 mm grosse Würfel schneiden.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Auf vier Teller verteilen und mit der Marinade bepinseln.

Die Teller nur für 1 Minute in den Backofen schieben, um den Fisch leicht zu erwärmen.

Nach Belieben mit den Tomatenwürfel und den gewaschenen, gehackten Kräutern garnieren und sofort servieren.

Variation

gelbe oder/und rote Paprika schälen, bissweich kochen, in 5 x 5 mm grosse Würfel schneiden und 1 bis 2 El darüber verteilen.

Anstatt die gehackten Kräuter, wenig gewaschenen ganzen Portulak über das Carpaccio geben.

Getränkertipps: Cidre ode Sauvignon Blanc Pays d'Oc IGP Domaine Grauzan

Paupiettes de lotte au cidre breton

Seeteufel Medaillons mit bretonischem Apfelwein

Zubereitungszeit 15 Min, Garzeit 20-30 Min

| | |
|------------|---|
| 480 g | <i>Seeteufelfilet, 4 Stk Medaillons, à ca. 120 g pro Person</i> |
| 200 g | <i>Zwiebeln</i> |
| 8 Scheiben | <i>Bratspeck, Frühstücksspeck</i> |
| 50 g | <i>Butter</i> |
| 1,5 dl | <i>Cider</i> |
| | <i>Salz</i> |
| | <i>Pfeffer</i> |

Seeteufel-Medaillons mit wenig Salz und wenig Pfeffer würzen und jedes mit 2 Speckscheiben umwickeln. Mit einer Bratschnur den Speck binden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in 5 mm breite Steifen schneiden. Zwiebeln mit der Butter und dem Cider 3-5 Min köcheln. Während ca. 20 Minuten weich köcheln.

Zwiebeln in eine eingefettete, hitzebeständigen Gratinform geben und die Seeteufel-Medaillons darauflegen. Im Backofen, obere Hälfte ca. 20-30 Min (Ober-Unterhitze) backen.

Getränkertipps: Cider oder 100% Sauvignon Blanc

Datteltomaten

2 El Datteltomaten
Butter

Datteltomaten in Bratpfanne mit wenig Butter mit Schwenken kurz anbraten. Leicht salzen.

Grüne Bohnen

500 g grüne Bohnen
Salzwasser
1 Knoblauchzehe
20 g Butter (nach Belieben)

Gewaschene und gerüstete Bohnen in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren und anschliessend in sehr kaltem Wasser abschrecken. Anschliessend in Salzwasser während ca. 15 Minuten kochen, bis sie knackig gar sind. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, in etwas Butter in einer Bratpfanne etwas anbraten und die noch heissen Bohnen in der Pfanne schwenken.

Anrichten

Zwiebelnbeet auf Teller anrichten, je 1 Stk Seeteufel-Medaillon darauflegen, die Datteltomaten und Bohnen dazugeben. (Oder 2 Medaillons à 60g pro Person)