



## Kochclub Schwarze Spinne Sumiswald

### Chochete vom 3. Juni 2022

#### Menü

- Frühlingszwiebelsuppe mit Pistazien-Crostini
- Pouletbrüstli im Orangen-Speckmantel  
Broccoli  
Reis
- Warme Frischkäseflans mit Erdbeersalat

Weisswein: Fendant Hurlevent VS

Rotwein: Pinot Noir Hallauer Spätlese SH

Tageschef: Alfred Wüthrich

# Frühlingszwiebelsuppe mit Pistazien-Crostini



Für 4 Personen

## CROSTINI:

- 30 g Pistazienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 Esslöffel geriebener Parmesan
- abgeriebene Schale von ½ Zitrone
- 3–4 Esslöffel Olivenöl
- 8 Scheiben Pariserbrot

## SUPPE:

2 Bund kleinere, eher schmale Frühlingszwiebeln

150 g Salatpinat oder zarter normaler Blattspinat

- 150 g braune Champignons
- 2 Esslöffel Butter
- 1.5 dl Weisswein

- **7.5 dl** Gemüsebouillon
- **150 g** Crème fraîche
- **3** Teelöffel Speisestärke
- **3** Eigelbe
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- einige **Tropfen** Zitronensaft

Für die Crostini die Pistazien mit einem grossen Messer oder im Cutter nicht zu fein hacken. Den Knoblauch schälen und mit der Petersilie sowie dem Basilikum ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit dem Parmesan, der Zitronenschale und dem Olivenöl mischen. Auf die Brotscheiben streichen.

Für die Suppe die Frühlingszwiebeln rüsten. Die weissen und leicht hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Das dunklere Grün ebenfalls in feine Ringe schneiden und beiseitestellen.

Den Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. In feine Streifen schneiden. Die Champignons wenn nötig mit feuchtem Küchenpapier abreiben, dann die Stielansätze leicht zurückschneiden und die Pilze in Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

In einer mittleren Pfanne die Butter kräftig erhitzen. Die weissen und hellgrünen Zwiebelringe sowie die Champignons auf grossem Feuer 1 Minute anbraten. Dann den Weisswein dazu giessen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Die Bouillon dazu giessen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Crème fraîche und die Speisestärke mit einem kleinen Schwingbesen glatt verrühren. Die Eigelbe untermischen und diese Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Pistazienbrötchen im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 8–10 Minuten golden backen.

Den Spinat und das dunkle Zwiebelgrün in die Suppe geben und nur gerade 1 Minute zusammenfallen lassen. Dann die Crème-fraîche-Mischung mit 1 Schöpfkelle heisser Suppenflüssigkeit verrühren und in die Suppe geben. Die Suppe einmal kräftig aufkochen und wenn nötig mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit den Pistazien-Crostini servieren.

# Pouletbrüstli im Orangen-Speckmantel



Für 4 Personen

## POULET:

4 kleine Pouletbrüstli, je ca. 150 g  
¾ TL Salz  
½ TL Paprika  
2 EL Bitterorangenkonfitüre  
12 Salbeiblätter  
12 Tranchen Walliser Trockenspeck IGP  
1 EL Bratbutter  
½ dl Orangensaft  
1 dl Hühnerbouillon  
1 Orange, filetiert  
Salz, Pfeffer

## BROCCOLI:

1 dl Saucen-Halbrahm  
1 Briefchen Safranpulver  
2 Prisen Salz  
500 g Broccoli, in Röschen, evtl. halbiert  
½ TL Salz  
25 g Butterflöckli

## 2 EL Mandelblättchen

Broccoli: Rahm, Safran und Salz in der Gratinform gut verrühren. Broccoli in siedendem Wasser 6-8 Minuten knapp weichköcheln, herausnehmen, abtropfen. Broccoli auf den Safranrahm legen, Butterflöckli darauf verteilen. Mandeln in einer Bratpfanne rösten, herausnehmen, beiseitestellen.

- Ofen auf 100°C vorheizen, Platte darin vorwärmen.
- Poulet: Pouletbrüstli würzen, mit Konfitüre bestreichen, Salbeiblätter darauflegen. Jedes Pouletbrüstli mit je 3 Specktranchen umwickeln.
- Bratbutter in derselben Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig je 4-5 Minuten anbraten, herausnehmen. Bratfett auftupfen, Pfanne beiseitestellen. Poulet auf die vorgewärmte Platte legen, zusammen mit dem Broccoli in der Mitte des vorgeheizten Ofens 34-40 Minuten fertigbaren.
- Orangensaft und Bouillon in die beiseitegestellte Pfanne giessen, Bratsatz lösen. Flüssigkeit aufkochen, etwas einköcheln. Orangenschnitze begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.
- Poulet mit der Orangensauce servieren. Broccoli mit den beiseitegestellten Mandeln bestreuen, dazu servieren.

Für 4 Personen

### REIS:

2 Tasse Reis ca.180Gr  
4 Tasse Wasser

- Wasser zum Kochen bringen
- Reis hinzufügen und umrühren, Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Servieren.

# Warme Frischkäseflans mit Erdbeersalat

Für 4 Personen



## FLAN:

- 0.5 Zitronen
- 150 g Frischkäse
- 100 g saurer Halbrahm
- 50 g Zucker
- 1 Teelöffel Vanillepaste oder ½ Teelöffel Vanillepulver
- 2 Eigelbe
- 2 Eiweisse
- 1 Prise Salz

## **ERDBEERSALAT:**

- 300 g Erdbeeren
- 2 Esslöffel Puderzucker
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 0.25 Bund Zitronenmelisse
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. 4 feuerfeste Förmchen (ca. 2dl) leicht ausbuttern.

Für den Flan die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit dem Frischkäse, dem sauren Halbrahm, dem Zucker und der Vanille kurz aufschlagen. Dann die Eigelbe unterrühren.

Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee sorgfältig unter die Frischkäsecreme ziehen. Diese in die vorbereiteten Förmchen füllen. Dann die Förmchen in eine ofenfeste Form stellen und so viel kochend heisses Wasser angießen, dass die Förmchen gut zur Hälfte im Wasser stehen.

Die Flans sofort im 150 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen, bis sie stichfest sind.

Inzwischen die Erdbeeren waschen, rüsten und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft gründlich mischen. Die Melisseblättchen in feine Streifen schneiden. Mit dem Pfeffer unter die Erdbeeren mischen.

Die Flans aus dem Wasserbad heben und 5 Minuten ruhen lassen. Dann dem Rand entlang sorgfältig lösen und auf Dessertteller stürzen. Mit dem Erdbeersalat servieren.

Man kann die Flans auch kalt servieren, dann müssen sie jedoch im Förmchen bleiben, da sie sich nur im warmen Zustand stürzen lassen.