

# KOCHKLUB SCHWARZE SPINNE



Chochete vom 05.07.2024

Küche Sumia

Tages-Chef: Alfred Schöni

10 Personen

---

## APÉRO

Empanadas de carne

## VORSPEISE

Melonensuppe mit Skyr und Minze

## HAUPTGANG

Omas Gänsebraten  
mit  
Gitterkartoffeln,  
glasiertes Möhrengemüse  
und  
grüne Bohnen im Speckmantel

## DESSERT

Kirschensorbet

---

Weisswein: Mon Blanc AOC, Pinot Blanc, Amigne, Altesse, Humagne, Blanc, Riesling  
Rotwein: Dosio, Momenti DOC, Barbera und Nebbiolo



# Empanadas de carne

60 Min.  
AKTIV

30 Min.  
AUSKÜHLEN

1 H 20 Min.  
GESAMT

① 1 Stück enthält: Energie: 1315kJ / 314kcal, Fett: 15g, Kohlenhydrate: 33g, Eiweiss: 12g

## DAS BRAUCHTS FÜR 10 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- / und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

### Teig

400 g	Mehl
½ TL	Salz
100 g	Butter, kalt, in Stücke geschnitten
1 - 1,25 dl	Bouillon, ausgekühlt (oder Fertig-Butterkuchenteig)
	Backpapier für das Blech
	wenig Mehl zum Auswallen

### Hackfleischfüllung

250 g	Rindhackfleisch
	Bratbutter oder Bratcrème
1 - 2	Zwiebeln, gehackt
1 TL	Mehl
1 TL	Paprika
½ TL	Salz
	Pfeffer
	Oregano
2	Eier, hartgekocht, in kleine Würfel geschnitten
2 - 3 EL	Rosinen
1	Eiweiss
1	Eigelb

## UND SO WIRDS GEMACHT

### Teig

Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Bouillon hineingliessen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

### Füllung

Fleisch in der heissen Bratbutter anbraten. Zwiebeln mitbraten. Mehl und Gewürze darüberstreuen, mischen. Etwas auskühlen lassen. Eier und Rosinen darunter mischen.

### Teig

auf wenig Mehl 3 - 4 mm dick auswallen. Mit Hilfe eines kleinen Tellers 10 Rondellen von 15 cm x auf dem Teig markieren und ausschneiden. Füllung auf den Rondellen verteilen, dabei etwas Rand frei lassen.

Ränder mit Eiweiss bepinseln. Rondellen überschlagen, so dass Halbmonde entstehen. Ränder gut andrücken. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Mit Eigelb bepinseln.

### Backen

In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen.

#### GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder:

[Empanadas de carne](#)

swissmilk



## VORSPEISE



# Melonensuppe mit Skyr und Minze

10 Min.

AKTIV

Zum Vorbereiten

## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN x 2.5

### Suppe

800 g	grüne Melonen, z. B. Futuro, gerüstet
4 EL	für die Garnitur beiseitegestellt, Rest in Stücken
1	Bio-Limette, abgeriebene Schale und ganzer Saft
1/2	Bund Pfefferminze, einige Blätter für die Garnitur beiseitegelegt
2 EL	kaltgepresstes Olivenöl
170 g	nature Skyr
2-3 dl	Buttermilch

### Topping

Salz, rosa Pfeffer etwas kaltgepresstes Olivenöl und einige Blätter für die Garnitur

## UND SO WIRDS GEMACHT

### Suppe

Melonen bis und mit Buttermilch fein pürieren, nach Belieben etwas mehr Buttermilch begeben, würzen. Beiseitegelegte Melone in Streifen schneiden.

### Anrichten

Suppe in Schalen anrichten, mit Olivenöl beträufeln, mit Melonenstreifen und Minze garnieren.

### Tipp

Das Rezept kann mit jeder Melonensorte zubereitet werden..

GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder:  
[Melonensuppe mit Skyr und Minze](#)

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.  
**le menu**



## HAUPTGANG



# Omas Gänsebraten

(ohne Füllung)

45 Min.  
AKTIV

3 H 30 Min.  
KOCH-/BACKZEIT

4 H 30 Min.  
GESAMT

### DAS BRAUCHTS FÜR 10 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- / und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

#### Gansbraten

2 ½	Gans, ca. 5,5 kg
	Salz und Pfeffer
etwas	Beifuß oder Majoran
5	Karotten
313 g	Knollensellerie, ersatzweise 3 Stangen Bleichsellerie
2 ½	grosse Zwiebeln
2 ½	grosser Apfel
2 ½	Zehen Knoblauch
5	Tomaten oder 1 EL Tomatenmark
2 ½ Liter	Wasser
etwas	Rotwein zum Abschmecken
5 cl	Calvados oder Cognac, zum Begießen

#### GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder:

[Omas Gänsebraten](#)



### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Gans

Aus der Gans den Beutel mit den Innereien entfernen, dann die Gans von innen und aussen gut abwaschen und trocken tupfen. Nun falls vorhanden den Flomen von der Gansinnenseite nehmen. Den Magen etwas klein schneiden und von den Flügeln die Spitzen abschneiden.

Das Gemüse und den Apfel grob zerkleinern. Das Flomen etwas klein schneiden. Die Gans innen und außen gut mit Salz, Pfeffer und Beifuß würzen. Man kann auch noch einen Hauch Cayennepfeffer über die Haut reiben.

Nun das Flomen in einem Bräter auf dem Herd bei mittlerer Hitze auslassen. Je nachdem wie fett die Gans ist, etwas von dem geschmolzenen Flomen und die Grieben aus dem Bräter giessen. Im verbliebenen Fett die Innereien, ausser der Leber, und die Flügelspitzen kräftig anbraten.

Dann das Gemüse und den Apfel dazugeben und mitbraten. Wenn alles Farbe genommen hat das Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Das Wasser angiessen und aufkochen lassen.

#### Braten

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die gewürzte Gans mit der Brust nach unten in den Bräter legen. Auf die unterste Schiene in den Backofen stellen und 1 1/2 Std. offen braten. Dabei immer mal wieder mit dem Fond übergiessen. Nach dieser Zeit die Gans wenden und noch mal 1 1/4 Std. braten. Wieder ab und zu übergiessen und das Fett abschöpfen. Eventuell muss man noch etwas Wasser oder wer mag Rotwein angiessen.

Nun die Gans mit der Brust nach oben auf den Rost legen und noch ca. 15 Minuten, je nachdem wie braun und kross die Haut schon ist, braten. Währenddessen etwas Calvados oder Cognac über die Brust gießen.

#### Sauce

In der verbliebenen Zeit die Sauce durch ein Sieb passieren. Dann durch ein Fetttrennkännchen filtern und die Sauce in einen Topf giessen. Die Sauce aufkochen lassen und noch mal abschmecken. Eventuell mit etwas Speisestärke binden.



## HAUPTGANG (Beilage)



# Gitterkartoffeln

15 Min.  
AKTIV

30 Min.  
RUHEZEIT

53 Min.  
GESAMT

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiss: 3 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 10 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- / und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

#### Kartoffeln

2500 g Kartoffeln, festkochende

#### Frittieren

n.B. Öl oder anderes Fett zum Frittieren

#### Gewürze

Salz oder Pommessalz oder andere Gewürze nach Geschmack

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Kartoffeln

Die rohen Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Hobel mit Wellenmesser, welcher auch für Gurkensalat verwendet wird, hobeln, dabei nach jedem „Gang“ um 90 Grad drehen, so entstehen die Gitter. Die Gitter ca. 30 min. in Wasser legen. Dadurch verlieren sie etwas Stärke und werden knuspriger.

Die Gitter nach ca. 30 min. abtropfen lassen und in einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen. Die Gitter sind bei mir ca. 0,5 cm dick.

#### Frittieren

Bei 170 °C in Öl oder Fett frittieren, bis sie goldbraun sind. Das dauert ca. 7 Minuten.

#### Anrichten

Nach Belieben mit Salz, Pommessalz, ... nach Gusto würzen.

#### Tipp

Alternativ eine Heissluftfritteuse benutzen.

#### GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder: 4 Personen

[Gitterkartoffeln](#)



CHEFKOCH



## HAUPTGANG (Beilage)



# Glasiertes Möhrengemüse

15 Min.  
AKTIV

15 Min.  
GESAMT

ca. 217 Kcal  
PRO PORTION

① Fett: 13,5 g; Kohlenhydrate: 21,58 g; Eiweiss: 2,41 g pro Portion

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN x 2.5

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- / und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

#### Karotten

12	Karotten, je nach Grösse mehr oder weniger, mit Grün
1 Tasse	Gemüsefond, leicht gesalzen
60 g	Butter
1 EL	Zucker
1 EL	Petersilie, glatte, sehr fein geschnitten
	Pfeffer

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Möhren

1 cm Grün der Möhren stehen lassen, den Rest abschneiden. Die Möhren schälen und mit einem kleinen evtl. gebogenen Messer am grünen Ansatz gründlich säubern, und unten an der Spitze ca. 1 cm abschneiden. Alternativ kann man aus den Möhren auch Rechtecke von etwa 3 x 2 x 0,5 cm, nach Länge, Breite und Dicke schneiden, aber gleichmässig arbeiten.

20 g Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, den Zucker darin schmelzen und leicht karamellisieren. Dann die Möhren darin gründlich wenden, den Gemüsefond angiesen und bis auf wenig Flüssigkeit fast ganz in 8-10 Minuten, je nach Dicke des Gemüses, einkochen lassen. Kurz vor dem Garpunkt die restliche Butter dazugeben, die Pfanne immer wieder rütteln, bis die Möhren schön glänzen. Zum Schluss die feinst geschnittene Petersilie untermischen, und nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Das Gemüse passt zu vielen Fleischsorten, Rind, Lamm, Wild, geschmort und auch kurz gebraten.

#### Tipp

Anstelle von Zucker, Ahornsirup oder Honig verwenden.

#### GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder: (4 Pers)

[Glasiertes Möhrengemüse](#)



## HAUPTGANG (Beilage)



# Grüne Bohnen im Speckmantel

30 Min.  
AKTIV

15 Min.  
KOCH-/BACKZEIT

45 Min.  
GESAMT

① Kcal 228; Fett: 15,03 g; Kohlenhydrate: 13,98 g; Eiweiss: 9,32 g pro Portion

### DAS BRAUCHTS FÜR 10 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- / und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

#### Bohnen

2 kg	Bohnen, grüne, frische
2 ½ Bund	Bohnenkraut
2 ½	Knoblauchzehe(n)
2 ½ TL	Pfefferkörner
5 EL	Salz
2 ½ EL	Öl
20	Scheibe/n Bacon
2 ½ EL	Butter

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Bohnen

Bohnen waschen und die Spitzen abschneiden.

Bohnenkraut, Knoblauch, zerdrückte Pfefferkörner und Salz mit Öl kurz anrösten. 2 Liter Wasser zugießen, 10 Min. kochen, durchsieben. Diese Brühe aufkochen und die Bohnen in 3 Portionen nacheinander sprudelnd garen. Schnell in kaltem Wasser abkühlen, in einem Tuch abtrocknen.

#### Braten

Bohnen in Bacon einwickeln. Butter in einer feuerfesten Form erhitzen und die Bohnen mit der Specknaht nach unten hineingeben.

#### Backen

Zugedeckt im heißen Ofen bei 180 °C - 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen (ca. 5 Minuten), dabei einmal wenden.

#### Tipp

Die Bohnen sind eine schöne sommerliche Beilage zu festlichen Gerichten oder ein köstliches Hauptgericht mit ein paar Kartoffelchen.

#### GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder: (4 Personen)

[Grüne Bohnen im Speckmantel](#)



## DESSERT



# Kirschensorbet

15 Min.  
AKTIV

5 H 15 Min.  
GESAMT

238 Kcal  
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiss: 3 g pro Person

## DAS BRAUCHTS FÜR 10 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- / und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

### Sorbet

2 ½ dl	Wasser
250 g	Zucker
1500 g	Kirschen, <u>entsteint</u>
5 EL	Limettensaft

### Topping

125 g	Kernen-Nuss-Mix
125 g	Zucker
5 EL	Wasser
2 ½	Prise Salz

## UND SO WIRDS GEMACHT

### Sorbet

Wasser mit dem Zucker in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, auskühlen. Kirschen und Limettensaft begeben, pürieren, durch ein Sieb in eine weite Chromstahlschüssel streichen, auskühlen.

### Gefrieren

Zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 3-mal mit dem Schwingbesen gut durchrühren. Sorbet herausnehmen, mit den Schwingbesen des Mixers geschmeidig rühren, nochmals ca. 1 Std. gefrieren.

### Topping

Kernen, Zucker und Wasser in eine Chromstahlpfanne geben, ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. kochen, bis das Wasser verdunstet und der Zucker trocken ist. Mit einer Kelleiterrühren, bis der Zucker wieder schmilzt, sich um die Kerne legt und die Kerne glänzen (ca. 4 Min.). Kerne salzen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen.

### Anrichten

Kerne grob hacken. Vom Sorbet Kugeln formen, mit den Kernen in Gläser verteilen.

#### GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder:

[Kirschensorbet](#)

**FOOBY**

