

76. Kochabend
Freitag, 11.03.2016
Abendchef: Köbi Wilhelm



Spinatomelette „Aegypten“

.....

Penne mit Peperoni und Auberginen „Vesuvio“

.....

Gitzi mit Rüeblli und Sellerie im Ofen gebraten
Bratkartoffeln

.....

Aprikosen-Mandel-Flan

Spinatomelette „Aegypten“

4 Personen



- 250g Blattspinat, frisch oder gefroren
- 1 grosse Zwiebel gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 1 grosse Tomate, enthäutet und gehackt
- Salz und Mühlenpfeffer
- 4 grosse Eier
- ½ TL Muskatnuss

1 Frischen Spinat waschen und die harten Stiele entfernen. Den Spinat abtropfen lassen und ausdrücken. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ohne Zugabe von Flüssigkeit (das an den Blättern haftende Wasser genügt) kurz zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken. Tiefgefrorenen Spinat auftauen und gründlich ausdrücken.

2 Die Zwiebel in 2 EL Öl goldgelb anschwitzen. Die Tomate zufügen, salzen und pfeffern und ca. 15 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen lassen.

3 Die Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss leicht verquirlen. Die Tomatensauce und den Spinat gründlich untermischen.

4 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Ei-Spinat-Mischung hineingeben und bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten die Unterseite stocken lassen. Die Pfanne unter den Ofengrill schieben und die Omelette weitergaren, bis auch die Oberseite fest und leicht gebräunt ist.

5 Wie eine Torte aufschneiden und heiss oder kalt servieren

Penne mit Peperoni und Auberginen „Vesuvio“

4 Personen



- 1 grosse Aubergine
 - 2 Peperoni, gelb und rot
 - 2 Knoblauchzehen
 - 6 mittelgrosse Tomaten
 - Olivenöl
 - 1 TL Sambal Oelek
 - Salz, Mühlenpfeffer
 - 1 TL Zucker
 - 400g Penne
 - 8 schwarze Oliven
 - 1 EL Kapern eingelegt, abgetropft
 - 1 Bund Basilikumblätter
 - Parmesan, gerieben
- 1 Die ganzen Peperoni direkt auf den Rost in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen legen. Ca. 20 Minuten, d.h. so lange rösten lassen, bis die Haut platzt und die Peperoni grosse braune Blasen bekommen. Die Peperoni aus dem Ofen nehmen und in einen Plastiksack legen. Gut verschliessen. Sobald sie ausreichend abgekühlt sind, enthäuten, Samen und Scheidewände entfernen und die Schoten in Streifen schneiden.
- 2 Die Auberginen waschen, Stiel- und Blütenansatz entfernen und das Fruchtfleisch ungeschält in etwa 1½ cm grosse Würfel schneiden. In ein Salatsieb geben, mit Salz bestreuen, mischen und über einer Schüssel etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Auberginenscheiben kurz unter kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen.
- 3 Die Tomaten kurz, ca. 1 Minute, in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden.
- 4 Oliven entsteinen und in Scheibchen schneiden, Knoblauch fein hacken.
- 5 Die Auberginenwürfel in heissem Öl rasch braten, bis sie gar und leicht gebräunt sind, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 6 In einem grossen Topf den Knoblauch in 2 EL Öl hellgelb andünsten. Die Tomaten zufügen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 15 Minuten dünsten, bis sie leicht eingekocht sind.
- 7 Die Penne in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser al dente kochen und abseihen.
- 8 Kurz vor dem Servieren Oliven, Kapern, Auberginenwürfel, Peperonistreifen und Basilikum in die Tomatensauce mischen. Alles zusammen nochmals kurz erwärmen, falls nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken, und über die Penne verteilen.

Dazu Parmesan reichen.

Gitzi mit Rüeblli und Sellerie, im Ofen gebraten

(Bezugsquelle Bio-Gitzi: Susan Grest, Kirchgasse 18, 7233 Jenaz, 081 332 28 26)

4 Personen



Gitzi

- 1.4kg Gitzi vom Hals, Schulter, Gigot, Karree mit Knochen, in Stücke geschnitten (ca. 80g)
- Olivenöl
- 1 Flasche Weisswein
- Salz, Mühlenpfeffer
- 2 Salbei, Thymian- und Rosmarinzwige
- 0.5dl Gemüsebouillon

Gemüse

- 4 Rüeblli
- Halber Sellerie
- 2 grosse Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln

1 Gitzifleischstücke salzen und pfeffern.

2 Fleisch in Portionen im Bratgeschirr / Bräter in Olivenöl anbraten, am Schluss 1 Salbei-, Thymian- und Rosmarinzwig dazugeben und kurz mitbraten. Alles miteinander 30 Minuten im Ofen bei 180 Grad braten.

3 Mit 0.5dl Weisswein ablöschen, Fleisch wenden und weitere 60 Minuten bei 160 Grad braten. Dabei das Fleisch alle ca. 15 Minuten mit wenig Weisswein übergiessen.

4 Gemüse rüsten: Rüeblli und Sellerie in Stäbchen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch in Streifen schneiden.

5 Gemüse leicht würzen und mit etwas Olivenöl zum Fleisch dazugeben, alles wenden, 30 bis 45 Minuten weiterbraten, bis das Fleisch vom Knochen „fällt“. Weiterhin mit ganz wenig Weisswein oder nun alternativ mit Gemüsebouillon übergiessen. Es sollte so gut wie kein Saft bzw. nur eine Reduktion am Bratgeschirrboden entstehen. Allenfalls Saft in separate Pfanne ableeren, dort reduzieren und wieder dem Rest begeben.

6 Falls das Gemüse gar ist, das Fleisch aber noch nicht vom Knochen fällt: Fleisch ohne Gemüse weiterbraten. Gemüse separat warm stellen und am Schluss wieder zum Fleisch begeben

7 Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken, vorsichtig untereinander mischen und warm stellen. Beim Anrichten mit 1 Rosmarinzwieglein dekorieren.

Bratkartoffeln

4 Personen

- Rund 8 bis 12 mittelgrosse Kartoffeln, festkochend (ca. 600 bis 800g)
 - 2 .. 4 Esslöffel Olivenöl
 - Meersalz
- 1 Die Kartoffeln je nach Grösse mit Schale ganz lassen, halbieren oder vierteln.
 - 2 Das Olivenöl in die Bratpfanne geben und heiss werden lassen.
 - 3 Die Kartoffeln zugeben, mit Deckel abdecken und bei mässiger Hitze goldbraun braten. Von Zeit zu Zeit wenden / Pfanne schütteln.
 - 4 Mit Meersalz würzen

Aprikosen-Mandel-Flan „Provence“

8 Personen



- 200g und zusätzlich 4 EL weiche Butter
 - 4 Eier
 - 200g feiner Zucker
 - 200g blanchierte Mandeln, grob gehackt
 - 3-4 Tropfen Mandelessenz
 - 1.3 kg Aprikosen, halbiert und entsteint
 - 3 EL Puderzucker
 - 2dl Schlagrahm
- Für die Sauce:
- 250g Aprikosengelee
 - 4 EL Wasser
 - 2 – 3 EL Kirsch oder Aprikosenschnaps
- 1 Den Ofen auf 180°C vorheizen.
 - 2 Die Butter, die Eier und den Zucker in der Küchenmaschine verrühren. Die Mandeln und die Mandelessenz zufügen und zu einer weichen Masse verarbeiten. Eine ofenfeste Form von ca. 35cm Durchmesser mit den 4 EL gut ausbuttern und die Masse einfüllen.
 - 3 Die Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Masse drücken.
 - 4 Etwa 45 Minuten backen, bis der Flan fest und oben leicht gebräunt ist.
 - 5 Für die Sauce das Aprikosengelee mit dem Wasser und dem Kirschwasser oder Aprikosenschnaps unter Rühren erwärmen, bis es sich verflüssigt. Erkalten lassen.
 - 6 Den Flan kalt und mit Puderzucker bestreut servieren, dazu die Sauce und den Schlagrahm reichen.
- Anmerkung:
- Anstelle frischer Aprikosen können genauso gut tiefgekühlte oder solche aus der Dose verwendet werden. Dann vor dem Auflegen gründlich abtropfen lassen.

Gutes Gelingen und En Gueta wünscht Köbi