

**Menu**  
**Montag, 7. Oktober 2019**

**Kürbiscrèmesuppe mit Randenwürfelchen  
und Rettichsprossen**

\*\*\*

**Gemischter Herbstsalat  
mit blauen und weissen Trauben  
und gerösteten Baumnüssen**

\*\*\*

**Bratwürste an Zwiebelsauce  
Kartoffelstock  
Zucchetti-Rübligemüse**

\*\*\*

**Süssmostcrème**

**Tips:**

- der Kürbissuppe kann nach Belieben auch 1 dl Orangensaft und eine feingeschnittene Chilischote beigefügt werden
- der Salat kann anstelle mit weissen und blauen Trauben mit Birnenschnitzen garniert werden
- der Kartoffelstock kann, je nach Belieben, ohne Milch zubereitet werden, dadurch ist er leichter und eignet sich sehr gut in Kombination mit Rahm- und anderen Saucen.

## **Kürbiscrèmesuppe mit Randenwürfelchen und Rettichsprossen**

für 4 Personen

- |   |  |
|---|--|
| 1 EL Bratbutter   | in einer Pfanne erwärmen   |
| 1 kleine Zwiebel  | schälen, fein hacken, andünsten  |
| 1 TL frischer geriebener Ingwer   | schälen, fein schneiden, andünsten   |
| 500 g Kürbisfleisch (oranger Knirps)  | schälen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden, mitdünsten  |
| 1 l Gemüsebrühe   | ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Die Suppe pürieren und abermals aufkochen |
| Salz und Pfeffer  | würzen   |
| Nach Belieben der Suppe etwas Rahm zugeben, unterrühren und nochmals erwärmen                         |  |
| 100 g gekochte rote Randen  | schälen, in sehr kleine Würfelchen schneiden   |
| In einer kleinen Pfanne wenig Wasser mit Gemüsebouillon erwärmen, die Randenwürfelchen darin erwärmen |  |
| Die Kürbissuppe anrichten   |  |
| 4 EL Crème fraîche  | einen Löffel voll auf jede angerichtete Suppe geben  |
| Die Randenwürfelchen darüber geben  |  |
| 1 P. Rettichsprossen  | garnieren  |

## **Bunter Blattsalat mit blauen und weissen Trauben und gerösteten Baumnüssen**

### **Zutaten:**

Pro Person 50 g verschiedene, gemischte Blattsalate  
z.B. Nüssler, Rucola, Cikorino rosso, Brüsseler, Salatspinat, Kopfsalat, Batavia,  
Eichblatt, Endivien, Frisée etc.  
blaue und weisse Trauben  
2 Tomaten  
1 Bund Schnittlauch  
1 Handvoll Baumnüsse

### **Vorbereiten:**

- die Salate rüsten und gründlich unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen, in mundgerechte Stücke teilen oder schneiden
- Tomaten waschen, in Scheiben schneiden
- Trauben waschen, abzupfen, die Beeren halbieren
- Schnittlauch waschen, gut ausschütteln, fein schneiden
- die Baumnüsse in der Hand zerdrücken und in einer Bratpfanne ohne Fett anrösten bis sie duften

Den Blattsalat mischen, auf Teller oder in einer Salatschüssel anrichten, die Tomaten darüber verteilen.

### **Sauce:**

1 KL Senf  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 – 4 EL Essig  
(Kräuter-, Apfel- oder Weinessig)

alles zusammen in einer Schüssel gut verrühren

6 – 8 EL Olivenöl zugeben und sämig rühren

nach Belieben 1 Knoblauchzehe dazupressen

Die Sauce über den angerichteten Salat träufeln, die Trauben darüber legen, mit dem Schnittlauch bestreuen  
Die Baumnüsse darüberstreuen.

## Kalbs- und Schweinsbratwürste an Zwiebelsauce

für 4 Personen

4 – 6 Kalbs-  
oder Schweinsbratwürste

(die Kalbsbratwürste mit einem scharfen Messer leicht die Haut einschneiden, damit sie beim Braten nicht platzen)

2 EL Sonnenblumenöl  
oder Bratbutter

in der Bratpfanne mässig erhitzen, die Bratwürste hineinlegen und **langsam** beidseitig braun braten während ca. 10 Minuten, warm stellen

### Zwiebelsauce:

2 – 3 Zwiebeln, geschält

halbieren und in feine Streifen schneiden im verbleibenden Fett gelbbraun rösten darüber streuen, mitrösten

1 EL Mehl

1 dl Weisswein

ablöschen, gut rühren, einkochen lassen

2 dl Fleischbouillon  
Pfeffer, Muskat

zufügen, aufkochen würzen

Die Bratwürste nochmals kurz in die Sauce legen, erwärmen

### Servieren:

Die Bratwürste anrichten, mit der Sauce überziehen

## Zucchini-Rübligemüse

für 4 Personen

1 EL Bratbutter

erhitzen

2 – 3 Bundzwiebeln

waschen, in feine Rädchen schneiden andünsten

200 - 300 g Rüebli  
200 – 300 g Zucchini  
1 kleine Chilischote

schälen in Scheiben schneiden, mitdünsten in Scheiben schneiden, zugeben, mitdünsten längs aufschneiden, Kernen entfernen, waschen sehr fein schneiden, zugeben

Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz

würzen

Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse bei kleiner Hitze knackig garen, ev. wenig Wasser zugeben, ab und zu rühren und kontrollieren, dass sie nicht braun werden.

½ Bund Petersilie

waschen, hacken, darüberstreuen

Kochkurs fragile, 7.10.2019

Maya Muralt

## Kartoffelstock

für 4 Personen

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln, mehlig kochende  
(Agria, Deésirée, Matilda, Christa)

schälen, in Würfel schneiden  
in siedendem Salzwasser – sie sollten nur  
knapp mit Wasser bedeckt sein) bei  
mittlerer Hitze ohne Deckel weich kochen  
ca. 15 – 20 Minuten

Wasser abgiessen, Pfanne nochmals auf die  
warme Herdplatte stellen, Wasser  
verdampfen lassen bis die Kartoffeln  
weisslich und trocken sind

Die Kartoffeln durchs Passe-vite direkt in  
die Pfanne treiben

2 – 3 dl Milch

erhitzen

50 g Butter

beifügen

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

würzen

Die heisse Milch nach und nach zu den Kartoffeln geben mit dem Schwingbesen  
kräftig rühren bis der Kartoffelstock luftig und heiss ist, eventuell mit Salz, Pfeffer  
und Muskatnuss nachwürzen

### Varianten:

**Rüeblistock:** 1 kg Kartoffelstock mit 250 g gekochten, pürierten Rüebli mischen

**Roter Kartoffelstock:** 1 kg Kartoffelstock mit 250 g gekochten, pürierten Randen  
mischen

**Grüner Kartoffelstock:** 1 kg Kartoffelstock mit 250 g gekochten, pürierten Erbsli  
mischen

**Kürbis-Kartoffelstock:** 1 kg Kartoffelstock mit 250 g gekochtem, pürierten Kürbis  
mischen

## Süssmostcrème

für 4 Personen

6 dl Süssmost, naturtrüb  
2 Esslöffel Maizena

in eine Pfanne geben  
gut im Süssmost verrühren  
zusammen aufkochen

2 Eier  
2 Esslöffel Zucker

in einer Schüssel gut verrühren

den kochenden Süssmost **ganz langsam** unter ständigem Rühren zu der Eimasse geben  
Zurück in die Pfanne giessen, unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen  
Sofort durch ein Sieb in die Schüssel zurückgiessen. Die Schüssel mit Plasticfolie zudecken und kalt stellen

½ Zitrone, Saft

unter die kalte Crème rühren

1 – 2 dl Rahm

steif schlagen und unter die kalte Crème ziehen