

# 629. Chochete vom 13.März. 2024

*Saibling mit Avocado-Tatar*

\*\*\*\*\*

*Gratinierte Auberginen mit Gewürz Zwiebeln und  
Avocado Joghurt «Cacik»*

\*\*\*\*\*

*Rouladen mit Frühlingslauch, Kohlrabi-Romanasalat  
und zweierlei mariniertes Roter Bete*

*Eiskaffee*

\*\*\*\*\*

*Weine*



## Saibling mit Avocado-Tatar

2 reife Avocado  
2 Schalotten  
3 Esslöffel Zitronensaft  
2 El Olivenöl  
1 Msp Piment, Salz, Pfeffer  
1 Basilikum  
1 Baguette  
400g Saibling vom Brückli

### Zubereitung

Avocado entsteinen. Fruchtfleisch mit dem Löffel entfernen, in eine Schüssel geben, mit einer Gabel fein zerdrücken. Schalotte fein hacken, mit Zitronensaft, Öl und Piment unter das Avocado püree mischen, würzen Baguette schräg ca.1cm dicke Scheiben schneiden. Tatar darauf verteilen, mit Saibling belegen, mit Basilikum garnieren.

### **Für Albin!**

**Baguette mit Bärlauchfrischkäse bestreichen er mag keinen Fisch kalt.**



## Gratinierte Auberginen mit Gewürzzwiebeln & Avocado-Joghurt „Cacik“

### Zutaten Auberginen

2 Auberginen (dünne, lange)  
4-5 EL Olivenöl zum Braten  
2 rote Zwiebeln  
1 TL Vadouvan-Gewürz  
1 Glas schwarze Olivenpaste (ca. 200 g)  
125 g Kasar (türkischer Hartkäse)  
1 reife Avocado  
200 g türk. Joghurt 10% Fett  
3 Knoblauchzehen  
3-4 Zweige Thymian  
2-3 Zweige Rosmarin  
4-5 Zweige Minze  
1 Bio-Zitrone  
1 Prise Cayenne-Pfeffer  
2-3 EL dunkler Balsamico (je älter, desto geschmacksintensiver)  
100 ml Rotwein  
3 EL hochwertiges Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Backofen auf Grillfunktion (ca. 230°C) vorheizen. Die Auberginen längs halbieren und zusammen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in eine Pfanne mit 4-5 EL Olivenöl legen und braten. Dabei jede Seite mit jeweils insgesamt 2-3 Prisen Zucker und Salz bestreuen. Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Anschließend in 1-2 EL Olivenöl zusammen mit 2 Zehen frischen Knoblauch schmoren. 2 Prisen Zucker, Rotwein, dunklen Balsamico und Vadouvan dazugeben und unterrühren.

Den Kasar reiben. Die Auberginen auf einem Blech mit Backpapier erst mit den Zwiebeln, dann mit dem Käse belegen. Die Auberginen im Backofen ca. 5-8 Minuten gratinieren. Zutaten Avocado-Joghurt

### „Cacik“

5 EI Joghurt  
10 % Abrieb einer Bio\_Zitrone  
1 TI Zitronensaft  
1 frische Knoblauchzehe (gerieben)  
1 Avocado (Kern entfernen, Avocado von Schale befreien und fein würfeln)  
1 EI Olivenöl

2 Prisen Salz (oder nach Geschmack)  
1 Prise Zucker (oder nach Geschmack)  
3-4 Blätter Minze (klein geschnitten)  
1-2 Prisen Cayennepfeffer (oder nach Geschmack)

### **Zubereitung**

Alle Zutaten zusammenrühren und abschmecken. Anrichten Auberginen und Avocado-Joghurt „Cacik“ auf einem Teller anrichten. Mit der schwarzen Olivenpaste großzügig ausdekorieren.



## Rouladen mit Frühlingslauch, Kohlrabi-Romanasalat und zweierlei mariniertes Roter Bete

Alle Zutaten für 8 Personen, wenn nicht anders angegeben Rouladen Zutaten

8 Rouladen aus der Oberschale, schön dünn geschnitten  
8 Scheiben Frühstücksspeck, geräuchert  
100 g weißer Speck, geräuchert  
6 El scharfer Senf  
4 Zweige Majoran  
4 Lorbeerblätter  
12 Cornichons (kleine Gewürzgurken), in Scheiben  
10 Zwiebeln  
200 g Karotten  
200 g Sellerie  
200 g Lauch  
4 El Tomatenmark  
800 ml Rotwein  
400 ml roter Portwein  
200 ml Madeira  
Wasser zum Auffüllen  
neutrales Rapsöl  
Butter Salz,  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
Küchengarn zum Binden der Rouladen

### Zubereitung

Drei Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und bei hoher Hitze in Öl mit Salz leicht bräunen. Majoran fein hacken, dazugeben und eine Minute mitanschwitzen. Die Rouladen ausbreiten, salzen, pfeffern und mit reichlich scharfem Senf bestreichen. Mit je einer Scheibe Frühstücksspeck und eineinhalb Cornichons in Scheiben belegen. Die gebratenen Zwiebeln darauf verteilen, einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Die Rouladen in einem Bräter mit wenig Öl und dem weißen Speck von allen Seiten dunkelbraun anbraten, mit etwas Rotwein ablöschen und beiseite stellen.

Die restlichen Zwiebeln, Sellerie und Möhren in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit wenig Öl dunkel rösten. Tomatenmark, Lorbeerblätter und Knoblauchzehe, leicht angedrückt, dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mehrmals mit dem Rotwein, dem roten Portwein und dem Madeira ablöschen und einreduzieren. Den Soßenansatz über die Rouladen geben und mit Wasser auffüllen.

Aufkochen und die Rouladen bei niedriger Flamme auf dem Herd oder bei 160° Ober-/Unterhitze im Ofen für ca. eineinhalb bis zwei Stunden schmoren, bis die Rouladen weich, aber trotzdem

leicht bissfest sind. Die Rouladen aus der Soße nehmen und das Garn entfernen. Die Soße mit dem Gemüse durch ein feines Sieb passieren, einen Esslöffel Butter dazugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit einem Schuss Gurkenwasser abschmecken.

Die Rouladen in der fertigen Soße vor dem Servieren nochmal aufkochen.

### **Gebratener Frühlingslauch**

Zutaten

2 Bund Frühlingslauch

Öl

Salz

### **Zubereitung**

Den Frühlingslauch waschen, die Wurzeln abschneiden und die äußersten angetrockneten Schichten ablösen. In einer Schüssel mit etwas Öl vermengen und mit Salz würzen. In einer heißen Pfanne ohne Öl dunkelbraun anbraten und über die fertigen Rouladen geben.

### **Kohlrabi-Romanasalat mit Birnenessig und Blauschimmelkäse**

#### **Zutaten**

2 Kohlrabi

1 Romanasalat

100 ml Birnenessig, mild

200 g Blauschimmelkäse nach Belieben (Gorgonzola, Roquefort oder Cabrales)

Salz,

frisch gemahlener weißer Pfeffer essbare Blüten Öl nach Belieben

#### **Zubereitung**

Den Kohlrabi schälen, halbieren und dünn hobeln. Den Birnenessig und reichlich Salz dazugeben und vermengen. Den Salat waschen, abtropfen lassen, schneiden und in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren den Kohlrabi mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Kohlrabi-Essig-Sud über dem Salat verteilen. Blauschimmelkäse darüber bröseln und mit essbaren Blüten dekorieren. Nach Belieben mit Öl beträufeln.

### **Zweierlei marinierte Rote Bete**

Zutaten

1 kg Rote Bete

2 Zwiebeln

100 ml Himbeeressig

1 El Piment

1 El schwarzer Pfeffer

3 Lorbeerblätter

1 TI Kümmel

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

#### **Zubereitung**

Die Rote Bete waschen, Wurzeln und Blattansatz abschneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Rote Bete mit den Zwiebeln in Salzwasser mit Himbeeressig, Piment, Lorbeer, Kümmel, Pfeffer kochen, bis sie noch einen leichten Biss haben. In kaltem Wasser abschrecken, schälen und in unregelmäßige 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. In zwei Schüsseln aufteilen und mit zwei unterschiedlichen Dressings anmachen.

Weitere Zutaten Variante 1:

2 kleine Essiggurken  
20 Petersilienblätter  
1 TL Kümmel  
4 El Himbeeressig  
1 El Rapsöl  
1 El Honig  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Essiggurken in kleine Würfel, Petersilienblätter in feine Streifen schneiden. Kümmel fein hacken. Himbeeressig, Öl und Honig über der Roten Bete verteilen und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Zutaten Variante 2**

6 El Birnenessig  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Rote Bete mit dem Birnenessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

# Eiskaffee



- 0,5L Vollrahm
- 1Kg Vanilleglace
- 2,4dl Espresso, kalt
- 1 dl Kirsch

1. Rahm steifschlagen. In ein
2. Glace in ein hohes Mixglas geben. Espresso und Kirsch dazu giessen.
3. Alles zu einer cremigen Masse mixen.
4. Eiskaffee in die Gläser füllen. Rahm darauf spritzen.
5. Etwas Schokoladensauce darüber träufeln,
6. sofort servieren.