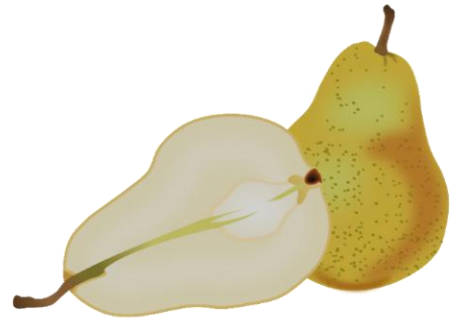


648. Chochete vom 12. November 2025

Menü



Apfel-Cocktail &
Cracker mit Birne und Blauschimmelkäse



Steinpilz-Kürbissalat mit Burrata



Petersilienwurzel-Suppe mit Karamell-Birnen



Rouladen mit Ofen-Kürbis und Kräuterspätzle

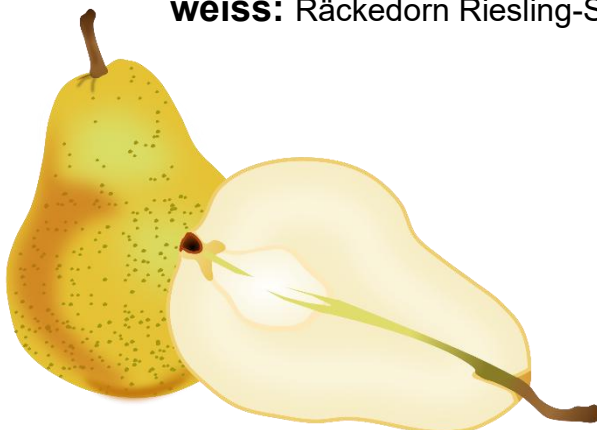


Honig-Safran-Birnen mit Gewürzjoghurt

Weine

rot: Gächlingen Goldsiegel Spätlese

weiss: Räckedorn Riesling-Sylvaner Gächlingen Sélection



Chefkoch Burki



APFEL-COCKTAIL

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER
(À 250 ML INHALT)

Eiswürfel nach Belieben

12 EL Gin

6 EL Orangenlikör

1 l trüber Apfelsaft

1 Apfel, 1 Birne

Die Eiswürfel in die Gläser verteilen.
Je 1 EL Orangenlikör und je 2 EL Gin
in die Gläser geben. Mit Apfelsaft auffüllen.

Apfel und Birne waschen, in hauchdünne
Scheiben hobeln und in die Gläser verteilen.
Aperitif sofort servieren.

Pro Glas: 175 kcal
9 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

10
Minuten



CRACKER MIT BIRNE UND BLAUSCHIMMELKÄSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

120 g Blauschimmelkäse

200 g Doppelrahmfrischkäse

2 EL Schlagsahne, Salz, schwarzer Pfeffer

1 Birne, 100 g runde Salz-Cracker

30 g Walnusskerne

Blauschimmelkäse mit einer Gabel zerdrücken.
Frischkäse und Schlagsahne unterrühren. Creme
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne
Scheiben schneiden.

Cracker mit Käsecreme bestreichen.
Mit Birnenscheiben belegen. Walnusskerne hacken.
Cracker damit bestreuen und servieren.

Pro Portion: 430 kcal

33 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß

Zubereitung: 15 Minuten



STEINPILZ-KÜRBIS Salat MIT BURRATA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2–3 zarte Salbeiblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 7 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 400 g kleine Steinpilze
- 3 EL Butter
- 4 EL milder Balsamicoessig
- ½ TL Senf
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 Radicchio
- etwas Friséesalat
- 200 g vegetarische Burrata
- (ital. Frischkäsespezialität; ersatzweise Mozzarella)
- 3–4 EL geröstete Kürbiskerne

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Salbei abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen. Knoblauch in Scheiben und Schalotten in Spalten schneiden. Beides mit 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Salbei vermengen.

Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Kürbis in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Würzöl beträufeln. Im Backofen ca. 20 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze unter Wenden darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Essig würzen.

Für das Dressing den übrigen Balsamico (3 EL) mit Salz, Pfeffer, Senf, übrigem Olivenöl (2 EL) und Kürbiskernöl verquirlen. Die Salate putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Radicchio zu den Pilzen in die Pfanne geben und unterschwenken. Frisée, Pilz-Mix, Kürbisspalten und zerpflückte Burrata anrichten. Salat mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 525 kcal

35 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß

Zubereitung: 50 Minuten

✓ glutenfrei



Petersilienwurzel-Suppe mit Karamell-Birnen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PETERSILIENWURZEL-SUPPE

- 600 g Petersilienwurzeln
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 l Gemüsebrühe
- 500 ml hoch erhitzbares Pflanzenöl zum Frittieren
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer

KARAMELL-BIRNEN

- 2 Birnen (à 150 g; z. B. Conference)
 - 2 Ei Butter (20 g)
 - 1 TI Zucker
 - 1 TI Raz el Hanout
 - Salz
 - Pfeffer
 - 4 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Suppe Petersilienwurzeln sorgfältig waschen und eventuell abbürsten, trocken reiben und mit einem Sparschäler fein schälen. Schale für das Topping beiseitestellen. Petersilienwurzeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in grobe Stücke schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Öl in einem weiteren Topf auf ca. 170 Grad (mit einem Küchenthermometer kontrollieren) erhitzen. Petersilienwurzelschalen sorgfältig trocken tupfen und portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

4. Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Birnen in ca. 1 cm große Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Birnenscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute braten. Zucker und Raz el Hanout zugeben. Zugedeckt weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Weich gegarte Petersilienwurzelstücke im Fond mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Sahne zugießen, aufkochen und ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Servieren Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Suppe und Birnenstückchen in vorgewärmten Suppentellern oder Schalen anrichten. Mit Petersilie und jeweils einigen frittierten Petersilienwurzelschalen bestreuen und servieren. Restliche Petersilienwurzelschalen dazu reichen oder als knuspriges Topping für ein weiteres Gericht in einer luftdicht verschließbaren Dose aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 32 g F, 21 g KH = 418 kcal (1752 kJ)





Rouladen mit Ofen-Kürbis und Kräuterspätzle

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

ROULADEN

- 4 Cornichons
- 2 Schalotten
- ½ El Kapern
- 2 El Taggiasca-Oliven
- 4 Rinderrouladen (à 160 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 Tl Estragonsenf
- 4 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 100 g Möhren
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 4 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 400 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Tl Speisestärke

KRÄUTER-SPÄTZLE

- 8 Stiele krause Petersilie
- 10 Stiele Kerbel
- 4 Eier (Kl. M)
- 400 g Mehl
- Salz
- 40 g Butter
- Pfeffer
- Muskatnuss

KÜRBIS

- 800 g Butternut-Kürbis
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl

Außerdem: evtl. Plattiereisen, Rouladennadeln oder Küchengarn, Spätzlepresse

1. Für die Rouladen Cornichons längs vierteln. Schalotten längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kapern und Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Fleisch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen oder schweren Stieltopf gleichmäßig dünn klopfen. Fleischscheiben trocken tupfen.

2. Fleischscheiben auf einem Arbeitsbrett ausbreiten, salzen, pfeffern, mit Estragonsenf bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Cornichons auf dem unteren Ende der Rouladen verteilen. Mit Schalotten belegen, die Längsseiten der Rouladen etwas über die Füllung klappen. Fleisch vom unteren Ende aus fest aufrollen. Fleisch mit Rouladennadeln feststecken oder die Rouladen mit Küchengarn binden.

3. Möhren und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Rouladenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 3 El Öl in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten, aus dem Bräter heben. Restliches Öl (1 El) im Bräter erhitzen. Gemüse darin anrösten. Tomatenmark einrühren und unter Rühren kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen. Rouladen wieder in den Bräter legen und mit so viel heißem Wasser auffüllen, dass die Rouladen zu etwa ¾ mit Flüssigkeit bedeckt sind. Lorbeerblatt zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 1. Schiene von unten 1:30 Stunden zugedeckt garen. Die Rouladen während der Schmorzeit 2- bis 3-mal wenden.

4. Für die Spätzle Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Eier, 100 ml Wasser und Kräuter in einem Blitzhacker fein mixen. Mit Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Masse mit einem Kochlöffel verrühren und solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

5. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Teig durch eine Spätzlepresse portionsweise in das kochende Salzwasser drücken. Kurz aufkochen lassen, bis die Spätzle an

die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und kurz abschrecken, in einem Sieb gut abtropfen lassen.

6. Kürbis waschen, putzen, vierteln und die Kerne entfernen. Kürbis in dünne Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronenschale mischen. Bräter aus dem Ofen nehmen, beiseitestellen. Backofentemperatur auf 200 Grad (180 Grad Umluft) erhöhen. Kürbis im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

7. Kurz vorm Servieren Rouladen aus dem Schmorfond heben. Fond aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen wieder einlegen, ziehen lassen.

8. Für die Spätzle Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Spätzle darin warm schwenken, mit Salz, frisch geriebenem Pfeffer und Muskat würzen. Rouladen, Sauce, Spätzle und Kürbis auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Schmorzeit 1:30 Stunden

PRO PORTION 57 g E, 37 g F, 85 g KH = 947 kcal (3973 kJ)





30
Minuten

HONIG-SAFRAN- BIRNEN MIT GEWÜRZJOGHURT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE BIRNEN:

4 Birnen, 200 ml Weißwein
60 g Honig, 1 Msp. Safranfäden
4 Zimtstangen, 1 Msp. gem. Nelken
2 EL abgezogene Bio-Zitronenschale
in Stücken

FÜR DEN JOGHURT:

400 g griechischer Joghurt
2 Msp. gem. Kardamom
1 Msp. Zimt, 2 EL Honig
4 EL Walnusskerne

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Birnen waschen, vierteln und die Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Weißwein mit Honig, Gewürzen und Zitronenschale in einem kleinen Bräter aufkochen. Die Birnen dazugeben und im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Joghurt mit Kardamom, Zimt und Honig verrühren. Nüsse hacken. Birnen herausnehmen, wenn sie leicht einzustechen sind, aber noch nicht auseinanderfallen. Lauwarm mit dem Joghurt anrichten. Mit Walnusskernen bestreut servieren.

Pro Portion: 265 kcal

7 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß

Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei