

# Kochen im Spätsommer



## **Getränke**

**Bier, Weisswein, Rotwein, Mineral**

**Zweierlei Zucchetti – Carpaccio**

**mit Rauchlachs und Rohschinken**

**Sbrinz – Nuggets auf Kopfsalat und Himbeeren**

\*\*\*\*\*

**Gefülltes Kalbskotelett mit Rohschinken und Mozzarella**

**Rote Polenta**

**Broccoli**

\*\*\*\*\*

**Zwetschgenflan**

# Zweierlei Zucchini – Carpaccio mit Rauchlachs und Rohschinken

für 6 Personen als Vorspeise

---

## Zucchini

Backofen auf 200° Umluft vorheizen  
Blech mit Blechreinpapier belegen

500 g mittlere Zucchini

die Enden wegschneiden und mit einer Raffel in dünne Längsstreifen schneiden, die Scheiben nebeneinander auf das Blech legen, evtl. leicht überlappend

4 EL Olivenöl

die Scheiben dünn mit Olivenöl bestreichen

Salz und Pfeffer

Zucchettistreifen würzen

1 Limette

Zucchini im heißen Ofen ca. 15 Min. backen, bis sie leicht Farbe angenommen haben waschen und die Hälfte der grünen Schale abreiben, den Saft auspressen und mit der Schale mischen

Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit dem Limettensaft beträufeln, auskühlen lassen



## Lachsvariante

1 Bund Dill

die Hälfte fein hacken, die andere Hälfte in dünne Zweiglein zupfen und beiseite stellen

180 g saurer Halbrahm

1 EL Meerrettichpaste  
(aus dem Glas)  
Salz

alle Zutaten mischen und mit dem Salz verrühren

2 EL Pinienkerne  
150 g Rauchlachs

in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe leicht rösten dünn geschnitten und längs in 2 cm breite Streifen schneiden

## Anrichten

Die Hälfte der Zucchettistreifen mit Meerrettichcrème bestreichen, Rauchlachs und Dillzweiglein darauf geben und schuppenartig auf Platte anrichten und am Schluss mit den Pinienkerne bestreuen.

### Rohschinkenvariante

½	Bund	Basilikum	in sehr feine Streifen schneiden
40	g	in Öl eingelegte Dörrtomaten	mit Haushaltspapier trocken tupfen und in Streifen schneiden
12		grüne oder schwarze Oliven	evtl. entsteinen, in Streifen schneiden
40	g	Parmesan am Stück	auf dem Gemüsehobel oder mit dem Sparschäler feine Späne hobeln
100	g	Rohschinken	längs in 2 cm breite Streifen schneiden

### Anrichten

Die Hälfte der Zucchettistreifen mit Basilikum, Dörrtomaten, Oliven und Rohschinken belegen und schuppenartig auf Platte anrichten und am Schluss mit den Parmesanspänen garnieren.



# Sbrinz – Nuggets auf Kopfsalat und Himbeeren

für 6 Personen als Vorspeise

---

## Dressing

6	EL	Rapsöl	
3	EL	Himbeeressig	
2	TL	groben Senf	
1	TL	Ahornsirup	gut verrühren

1		Schalotte	sehr fein hacken und begeben
		Salz und Pfeffer	zum Würzen

1		Kopfsalat	waschen, schleudern, beiseite stellen
100	g	Himbeeren	bereit

## Nuggets

200	g	geriebener Sbrinz	in Schüssel geben
		Pfeffer	würzen

3		Eiweiss	dazugeben und mischen, mit 2 EL Nuggets formen
---	--	---------	--

## Frittieren für kleine Portionen

1	l	Frittieröl	auf 180° erhitzen, mit Thermometer
			Während 2 – 3 Minuten goldbraun frittieren, dabei oft bewegen, auf Haushaltpapier abtropfen lassen

## Anrichten

1 grosse Platte am Rand mit dem Kopfsalat auslegen, Dressing darüber geben, Himbeeren darüber streuen, Käsenuggets in der Mitte verteilen



# Gefülltes Kalbskotelett mit Rohschinken und Mozzarella

für 4 - 6 Personen

---

## Füllung

5		in Öl eingelegte Dörrtomaten	
100	g	Mozzarella	mit Haushaltspapier trocken tupfen und in kleine in kleine Würfel schneiden
4	Zweige	Oregano	fein hacken
2	EL	geriebener Sbrinz Salz und Pfeffer	alles gut mischen, am besten von Hand gut würzen

6 – 8 Tr. Rohschinken zu einem Quadrat auslegen



Die Füllung in 2 Quadrate formen, auf die Mitte des Rohschinken legen und kompakt einpacken

## Kotelettes

2		Kalbskoteletts à 400g schwer	in jedes Koteletts waagrecht eine grosse Tasche scheiden, evtl. vom Metzger machen lassen Rohschinkenpäckli in Öffnung geben und mit Zahnstocher oder Küchengarn verschliessen
		Salz und Pfeffer	Koteletts würzen Backofen auf 80° vorheizen

## Bratgarnitur

2	EL	Olivenöl	erhitzen, Koteletts rundherum 6 Min. anbraten, nach etwa 3 Min. Knoblauchzehen, Butter und Kräuter beifügen
2		Knoblauchzehen	mit dem Messer anquetschen
1	EL	Butter	
1	Zweig	Rosmarin oder Thymian	Kräuter in kleine Stücke schneiden



# Das Originalrezept

## Zutaten für 6 Personen

2 l gesalzenes Wasser  
500 g Maismehl

## Zubereitung

1 l Wasser in einem Kupferkessel auf dem Kaminfeuer zum Sieden bringen (einen weiteren Liter Wasser bereithalten, das während des Kochens zugegeben wird). 350 g Maismehl einstreuen und mit einem langen Kochlöffel umrühren. Nach 15 Minuten das restliche Mehl dazugeben, sowie ein halbes Glas kochendes Wasser. Weiterrühren und ab und zu vom Reservewasser zugeben. Dies während ca. 1 Stunde, bis die Masse fertig gekocht ist. Die Polenta, die heiss gegessen wird, auf ein Holzbrett stürzen, und in Scheiben schneiden.



## Broccoli im Tischsteamer

für 4 - 6 Personen

800 g	Broccoli	wachen, unteren Drittel des Strunk wegschneiden In Röschen teilen
	Wasser	bis zur Markierung einfüllen Steamerzeit je nach Grösse der Röschen 20 – 30 Min.

Servieren je nach Belieben mit etwas Salz, Käse oder Eiwürfeli



# Zwetschgenflan

für 6 Portionen

			Backofen auf 200° Ober – und Unterhitze
800	g	Zwetschgen oder	Vierteln dabei Stein entfernen, in eine Schüssel geben
50	g	Zucker	
½	TL	Vanillezucker	alles mischen und über die Zwetschgen streuen
2	Msp.	Zimt	und sorgfältig mischen, in eine Gratinform geben
3		Orangen	auspressen und Saft von 1 ½ dl über die Zwetschgen giessen
			Zwetschgen im 200° warmem Ofen 20 . 25 Min. backen, bis die Früchte weich sind
4	Blatt	Gelatine	in genügend kaltem Wasser 10 Min. einweichen Die Pflaumen aus dem Ofen nehmen, noch heiss sofort 250g Zwetschgen und ½ dl Saft in einem Mixbecher fein pürieren. Die Gelatine ausdrücken und im warmen Püree auflösen
			Das restliche Zwetschgenkompott beiseitestellen und abkühlen lassen
½	dl	Goldmelissensirup	
½		Zitrone	Saft auspressen und Sirup und Zitronensaft Unterrühren, das Püree abkühlen lassen, bis es dem Rand entlang leicht geliert
2		Eiweiss	steif schlagen
40	g	Zucker	löffelweise beigeben und weiterrühren bis eine feste glänzende Eischneemasse entstanden ist
200	g	Crème fraîche	mit einem Schwingbesen zuerst die Crème fraîche unter das Zwetschgenpüree rühren und dann die Eischneemasse locker darunter ziehen

