



Festtagsmenü

Vorspeise

Topinambursuppe mit Apfel und Bündnerfleischchips

Zutaten für 4 Personen

300 g	Topinambur
1 Stück	Zwiebel
10 cm	Lauch, weiss
2 Stück	Äpfel (z.B. Golden)
2 EL	Olivenöl
8 Scheiben	Bündnerfleisch
1 dl	Weisswein
1 Liter	Wasser oder Gemüsebouillon
1 TL	Honig

Salz, Pfeffer, Muskat

Schnittlauch und Pfeffer aus der Mühle als Garnitur.

Zubereitung:

Bündnerfleisch auf Spiesse stecken und im Ofen bei 60 °C 2 Stunden trocknen, bis sie knusprig sind. Topinambur, Äpfel, Lauch und Zwiebel waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, das Gemüse mit den Äpfeln andünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Wasser oder Bouillon auffüllen und 20 Minuten leicht köcheln. Abschmecken und mit Honig verfeinern. Alles zusammen fein pürieren. Anrichten und mit Schnittlauch und Pfeffer aus der Mühle garnieren. Die Bündnerfleischchips neben der Suppe anrichten.



Hauptgang

Kalbssteak mit Grapefruit

Zutaten für 4 Personen

4 Stück	Kalbssteak (ca. 160 g/Stk. vom Nierstück)
1 Stück	Grapefruit, rosa
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian

Zubereitung:

Am Vortag die Grapefruit schälen, Filets ausschneiden. Das übrige Fruchtfleisch ausdrücken, mit dem Saft werden die Kalbssteaks mariniert. Die Grapefruitfilets und die Steaks separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Die Kalbssteaks etwa 4 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie für die Zubereitung nicht zu kalt sind und zu viel Saft verlieren. Anschliessend mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. In einer Grillpfanne oder herkömmlichen Pfanne auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Auf einem Teller im Ofen bei 120°C 15 bis 20 Minuten fertig garen. Die Kalbssteaks können auch schon vor Eintreffen der Gäste grilliert werden und bei Bedarf fertig gegart werden. Zusammen mit den Grapefruitfilets anrichten.

Federkohl

Zutaten für 4 Personen

500 g Federkohl
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Federkohl rüsten und in kleine Stücke schneiden. In siedendem Salzwasser knapp gar kochen (3-5 Minuten). Abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Federkohl andünsten und abschmecken.

Camargue-Reis mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
320 g Camargue-Reis (roter Reis)
1 Liter Wasser oder Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
Salz Pfeffer
250 g Kürbis, festkochend, z.B. Hokkaido

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Olivenöl andünsten. Den Reis hinzugeben und 2 Minuten mit dünsten. Mit Wasser ablöschen. Lorbeerblatt hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleiner Stufe 30 Minuten leicht köcheln und öfters umrühren.

Kürbiswürfel hinzu geben und weitere 10 Minuten garen, evtl. etwas mehr Flüssigkeit hinzu geben. Vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen.



Mangoschaum-Gefrorenes mit Preiselbeerkompott und Quinoa Crumble

Information für Allergiker: enthält Ei

Mangoschaum-Gefrorenes

Zutaten für 4 Personen

2 Stück	Eiweiss
60 g	Zucker
1 Prise	Salz
½ Blatt	Gelatine
2 Stück	Mango

4 Timbale, Förmchen oder Ringe.

Zubereitung:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen. 100 g schöne Würfel schneiden für die Dekoration und beiseite stellen. Den Rest fein pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen, falls noch Fäden vorhanden sind. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Eiweiss, Zucker und Salz in einer Schüssel auf einem warmen Wasserbad aufschlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Gelatine hinzu geben. Weiter schlagen bis die Masse kalt ist. Das Mangopüree vorsichtig unterheben und sofort in vorbereitete Förmchen abfüllen und tiefkühlen. Zum Anrichten die Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen und stürzen. Die Mangowürfel als Dekoration darüber verteilen.

Preiselbeerkompott

200 g	Preiselbeeren, frisch oder tiefgekühlt
2 EL	brauner Zucker
1 dl	Rotwein
	Zimt
1 TL	Maisstärke

Zubereitung:

Preisebeeren, Wein, Zucker und Zimt aufkochen und 5 Minuten leicht köcheln. Maisstärke mit wenig Wasser anrühren und die Beeren damit abbinden. Darauf achten, dass die Beeren nicht kochen, um eine Klumpenbildung zu vermeiden.

Quinoa Crumble

50 g Quinoa
4 EL Rohrzucker

Zubereitung:

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Quinoa beifügen und 1-2 Minuten umrühren. Auf einen Teller geben und mit einer Gabel etwas verteilen.



Menü und Bilder: Andreas Fankhauser, eidg. Chefkoch FA/Diätkoch, «more than food»

Mehr als nur Essen – more than food!

Viele Menschen können oft nicht essen, was sie gerade möchten. Sie müssen sich sehr bewusst um ihre Ernährung kümmern: so etwa Sportler, Menschen mit Allergien und Intoleranzen oder Personen mit starkem Übergewicht. Eine Umstellung der Ernährung kann sich auch plötzlich aufdrängen, nach Operationen oder einer Krankheitsdiagnose. Andreas Fankhauser, eidg. Chefkoch FA/ Diätkoch von «more than food», zeigt Betroffenen auf, dass Verzicht und Einschränkungen genussvolles Essen nicht ausschliessen. Seien es Workshops, eine individuelle Beratung, Zubereitungstipps oder passende Fertiggerichte und Zwischenmahlzeiten aus dem Onlineshop: Chefkoch Andreas Fankhauser von «more than food» bietet vielfältige Angebote, Rezepte und feine Speisen auch für Betroffene mit einschneidenden Einschränkungen an. Umfassende Informationen sind unter www.morethanfood.ch abrufbar. Kochkurse mit Andreas Fankhauser und Marlies Rupp: N5 Kochloft, 3076 Worb, 031 832 01 11, info@5kochloft.