

Kreative Früchtchen

Wehe, wenn sie losgelassen! Das Migros-Magazin bat drei Jungköche um ihr Rezept zu Apfel, Traube und Birne. Fazit: Der Dreigänger fordert jeden Hobbykoch heraus. Nur Mut - und viel Spass beim Nachkochen.

Bitte einfach! Nicht zu kompliziert – so der Wunsch des Migros-Magazins an die Jungköche Flavio Fermi, Pablo Alonso und Christian Härtge. Es blieb beim Wunsch. Die Zukunft des Schweizer Kocholymps hat aus dem Vollen geschöpft und ein Entrée mit Apfel, ein Plat principal mit Traube und ein Dessert mit Birne kreiert.

Drei anspruchsvolle Gänge, die Geduld, Zeit und Kochlust erfordern. Kurz: Es sind Hausmänner und Hausfrauen angesprochen, die sich kochtechnisch austoben wollen. Das Gleiche gilt für alle ambitionierten Hobbyköche. Alle anderen lassen es bleiben und lassen sich zum festlichen Mahl einladen.

Raffinierte Tipps für Puristen und Schnellköche

Kommen Äpfel, Trauben und Birnen auf den Tisch, rauscht der Blätterwald in bunter Pracht. Und wem bei den innovativen Rezepten der Jungköche der Kopf rauscht, der tröste sich mit folgenden Tipps vom Hobbykoch:

Äpfel schälen, halbieren, entkernen, mit Limettensaft beträufeln, raspeln und mit Meerrettichcreme (Dhyrberg) vermengen. Passt exzellent zu geräucherter Forelle.

Trauben, weiss oder rot, halbieren, entkernen und in der Bratpfanne in Butter schwenken, mit etwas Grappa, Limettensaft und Crème fraîche vermengen, einkochen, mit Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Estragon abschmecken. Dazu passt eine geschälte und gescheibelte Brühwurst.

Zu guter Letzt: Fenchel, Birnen und Zwiebel grob hobeln, mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und als Salat servieren.

Text Martin Jenni

Bilder Daniel Aeschlimann





Tatar von Jakobsmuschel, mit Apfel-Ingwer-Dressing und weisser Sesamglace

Vorspeise für 4 Personen

→ Tatar und Dressing

25 g Ingwer, 10 Korianderstiele
60 g Granny-Smith-Apfel
1 dl Limettensaft
50 g Läuterzucker*** (S. 116)
1 EL Rapsöl
5 Tropfen grüner Tabasco
1 EL Mirin-Essig* (S. 116)
Salz, weisser Pfeffer
280 g Jakobsmuscheln in
Rohessqualität

Ingwer und Korianderstiele fein hacken. Apfel entkernen, in feine Würfelchen schneiden. Mit allen Zutaten bis und mit Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muscheln hacken. Mit 50 g Apfel-Ingwer-Dressing marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ Granny-Smith-Gelee

1 Granny-Smith-Apfel
2 dl Apfelsaft, 1 dl Wasser
10 g Limettensaft
3 Tropfen grüne Lebensmittel-
farbe, 4 g Agar-Agar

Apfel halbieren, entkernen, fein

schneiden. Mit allen Zutaten ausser Agar-Agar aufkochen. Agar-Agar unter Rühren begeben, 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, bis der Saft stockt. Mit dem Mixer fein pürieren.

→ Weisses Sesamglace

50 g Glukosesirup** (S. 116)
20 g Rahm, 1 TL Sesamöl
20 g weisser Sesam*, geröstet
60 g saurer Halbrahm
Salz, weisser Pfeffer
Sirup, Rahm, Öl und Sesam aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen. Passieren. Mit Sauerrahm mischen. Abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse ca. 6 Stunden gefrieren lassen. Dabei mehrmals gut durchrühren.

→ Garnitur

20 g Seehasenrogen* (S. 116)
je 1 Bund Dill und Kresse

Anrichten

Tatar anrichten. Glace und Rogen darauf anrichten. Gelee daneben spritzen. Mit Kräutern garnieren.



Flavio Fermi ist Küchenchef im «Rollerhof» in Basel. Seine innovativen Ideen heckt er manchmal im Fricktaler Mostkeller von Onkel Emil aus.

Täglich auf Spurensuche

Ein Jungkoch muss Nehmerqualitäten haben. In der Küche liegen die Nerven oft blank. Da fällt täglich der eine oder andere Kraftausdruck. Flavio Fermi (26) hat in Deutschland Nerven, Talent und Durchsetzungsvermögen gezeigt. Er hat den Berliner Spitzenkoch Tim Raue erlebt, dabei die Augen offen gehalten und viel bei der Kochlegende Fritz Schilling gelernt. Heute setzt er sein Wissen und Können im «Rollerhof» in Basel bei seinem alten Lehrmeister Dominic Lambelet um. Eigenständig, ohne Imitation, der Formel für den einzigartigen Stil immer auf der Spur.



Schweinsfilet mit Trauben, Bohntimbale mit Confit und Stampfkartoffeln mit Kürbis

Hauptgericht für 4 Personen

→ Schweinsfilet mit Trauben

2 Pata-Negra-Filets à 400 g*

1 Schalotte

1 EL Butter, Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

1 EL Senf, z. B. Pommery-Senf*

½ Bund Thymian

1,2 dl Vollrahm

etwas Cognac

200 g Schweinsnetze, gewässert*

250 g feste grüne Trauben

Spitzen von den Filets wegschneiden, kühl stellen. Schalotte hacken. In Butter dünsten. Abkühlen lassen und beiseitestellen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Rundum in Öl anbraten. Mit Senf bestreichen und beiseitestellen. Thymian hacken. Filetspitzen klein schneiden. Mit Rahm im Cutter fein hacken. Schalotte und Thymian begeben. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Pro Filet 1 Klarsichtfolie doppelt auf der Arbeitsfläche auslegen. Schweinsnetze darauf auslegen und mit je der Hälfte der Farce bestreichen. Trauben darauf verteilen. Je 1 Filet darauflegen und satt einrollen. 1 Stunde kühl stellen. Ofen auf 90 °C vorheizen. Folie entfernen. Filets rundum in Öl gut anbraten. Im Ofen ca. 40 Minuten

bei Niedertemperatur garen. (Kerntemperatur: 55–60 °C)

→ Bohntimbale mit Confit

150 g grüne Stangenbohnen

Salz

20 g Butter

4 Tranchen Speck

150 g Schalotten

½ dl Portwein

½ dl Rotwein, Pfeffer

Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Abkühlen lassen. 4 Ringformen à 6 cm Durchmesser ausbuttern und auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Rand mit Speck auslegen. Zugeschnittene Bohnen aufrecht dem inneren Rand der Form entlang dicht aneinanderstellen. Kühl stellen. Schalotten in Ringe schneiden. Mit Portwein, Wein, Salz und Pfeffer auf kleiner Hitze ca. 25 Minuten einköcheln lassen. Masse in Bohntimbale füllen und gut andrücken. Im Backofen bei 90 °C ca. 10 Minuten warm stellen.

→ Stampfkartoffeln mit Kürbis

250 g Kartoffeln

200 g Kürbis

Salz

½ dl Vollmilch

2 EL Olivenöl

Kartoffeln und Kürbis in Würfel

schneiden. In Salzwasser weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Beides mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder durch ein Passe-vite treiben. Milch und Öl erhitzen. Zu den Kartoffeln giessen. Alles mit einer Kelle zu einem glatten Püree verrühren. Mit Salz abschmecken.

Anrichten

Stampfkartoffel auf Tellern austreichen. Timbale daraufsetzen und den Ring sorgfältig wegziehen. Filets in Stücke schneiden und auf dem Püree anrichten.

TIPPS

- Ein Pata-Negra-Filet ist die Krönung für das Rezept.
- Nach Belieben mit gebratenen Crevetten und Kumquats servieren.
- Pablo Alonso garniert das Gericht mit Trauben-Marshmallows.

Zu den Rezeptzutaten:

- * aus dem Deliktessgeschäft.
- ** Glukosesirup: 64 g Zucker (Traubenzucker) und 34 g Wasser zu einem dicken Sirup einkochen.
- *** Läuterzucker: Zucker und Wasser 1:1 zu einem Sirup kochen.





Immer den Trauben nach

Mitten in Burgdorf, in der «Gedult», kocht Pablo Alonso (29) eine unkonventionelle Küche mit saisonalen Grundprodukten. Dabei gelingt ihm der Spagat zwischen Cervelat und Espuma, zwischen Klassik und Innovation. Manchmal übertreibt er auch, was aber den Geschmack nicht mindert, dafür den Gaumen fordert. Von wem er das hat? Der Spitzenkoch Nik Gygax vom «Löwen» in Thörigen hat ihn geprägt, wie auch Stefan Kläy vom Hotel Elite in Biel. Mit ihm stand er gemeinsam sieben Jahre am Herd, unter anderem im Restaurant «Haute» in Zürich. Heute geht Alonso alleine seinen Weg und kocht dabei schon einmal im Rebberg. Emmental und Wein? Sicher. Stammgast Fritz von Gunten sei Dank. Der Macher der Kulturmühle in Lützelflüh hat Reben im Garten gepflanzt, die er hegt und pflegt. Auch so ein verrückter wie Pablo Alonso. Emmentaler halt.

www.gedult.ch

www.kulturmuehle.ch

Pablo Alonso klingt nicht gerade nach Emmental, dabei kocht der Jungkoch mit Gedult in der «Gedult» und zwischendurch auch im Rebberg.

Christian Hürtge geht nicht schnell in die Luft – auch wenn das «Salzhaus» in Solothurn täglich brummt – für gute Birnen aber schon. Pflückfrisch gehts zum Lustbiss.





Confierte Birne auf Knusperteig und Kardamomespuma mit Schokoladencreme

Dessert für 4 Personen

→ Birnenstampf und Kardamomespuma

1 Birne, z. B. Gute Luise
3 Blatt Gelatine
75 ml zubereiteter Grüntee
100 g Zucker
4 Kardamomkapseln*
75 ml Birnensaft
150 g saurer Halbrahm
Birne schälen, halbieren, entkernen und in Alufolie wickeln. 1 Stunde im 160 °C heissen Ofen backen. Abkühlen lassen und mit dem Stabmixer grob pürieren. Beiseite- stellen. Für den Espuma Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Tee, Zucker und Kardamom aufkochen und 3 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb giessen. Gelatine ausdrücken und im Tee auflösen. Birnensaft und Sauerrahm darunterüh-

ren. In den Rahmbläser füllen. Kapsel einsetzen. Mindestens 6 Stunden kühl stellen. Rahmbläser kräftig schütteln.

→ Confierte Birne

5 dl Weisswein, z. B. Gewürztraminer
5 dl Wasser
500 g Zucker
2 Kardamomkapseln*
½ Stange Zimt
1 Sternanis
2 Birnen, z. B. Gute Luise
Wein, Wasser, Zucker und Gewürze aufkochen. 20 Minuten bei kleinster Hitze köcheln lassen. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Birnenhälften in je 5 Schnitze schneiden. Birnenschnitze in den heissen Sud geben und darin auskühlen lassen.

→ Knusperteig

1 EL getrocknete Cranberries
1 EL Pistazien
3 EL Butter
1 Pack Filoteig à 250 g
1 EL Puderzucker
Ofen auf 180 °C vorheizen. Cranberries und Pistazien sehr fein hacken. Butter schmelzen. Filoteig in 24 Rechtecke à 12-mal 4 cm schneiden. Mit Butter bepinseln und mit Puderzucker, Cranberries und Pistazien bestreuen. Je 3 Teigstücke aufeinanderlegen. In der Ofenmitte ca. 8 Minuten backen.

→ Schokoladencreme

50 g Schokolade (70% Kakao)
100 g Doppelrahm
15 g Zucker
1 Eigelb
Schokolade hacken. Rahm und Zucker aufkochen. Eigelb unter Rühren beigegeben und kurz vor den Siedepunkt bringen. Unter Rühren zur Schokolade giessen und mischen.

→ Schokoladensalz

1 EL Meersalz
½ EL Rohrzucker
½ EL Kakaopulver
Alles gut mischen.

Anrichten

Je 1 Teigplatte mit 3 Birnenschnitzen belegen, 1 Teigplatte daraufsetzen und mit 2 Birnenschnitzen belegen. Shotgläser mit etwas Birnenstampf füllen. Kardamomespuma daraufspritzen. Schokoladencreme tropfenförmig auf Tellern anrichten. Mit Schokoladensalz bestreuen.

* aus dem Delikatessgeschäft.

In Richtung Kocholymp

Christian Härtge (32) ist die Ruhe selbst. Ein Merkmal für Menschen aus dem Norden? Wer weiss. Gradlinig steht er hinter dem Herd und klar ist seine Küchensprache, die er täglich verfeinert, ohne dabei den Sinn für das Wesentliche zu verlieren. Seine Basis ist und bleibt die klassische Küche, was nicht heissen will, dass er Texturen nicht neu definiert. Regionales kombiniert und interpretiert Christian Härtge frech mit Aromen aus Asien und der neuen Welt, wie er aber auch der gut gelagerten Kartoffel den Eigengeschmack beim Kartoffelküchlein belässt. Nach Basel («Veronica» und «Krafft») und St. Moritz («Cascade» und «Kuhstall») ist er im «Salzhaus» in Solothurn angekommen, in dem er den Weg in Richtung Kocholymp eingeschlagen hat.

www.restaurant-salzhaus.ch

Gebrannte Mandeln

Für 6 Personen

½ dl Wasser
100 g Zucker
½ Beutel Vanillezucker
500 g ungeschälte ganze Mandeln

Wasser mit Zucker und Vanillezucker aufkochen. Mandeln dazugeben. Bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis der Zucker caramelsiert. Rühren, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Auf ein Backpapier giessen und abkühlen lassen.

Zubereitung ca. 20 Minuten
Pro Person ca. 21 g Eiweiss, 45 g Fett,
21 g Kohlenhydrate, 2450 kJ/590 kcal



Zimt-Caramel-Täfelchen

Für 6 Personen
Für eine Form 28 cm x 13 cm

5 dl Rahm
1 EL Butter
200 g Zucker
1 EL Zimt

Rahm, Butter, Zucker und Zimt aufkochen. Ca. 60 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis eine zähflüssige Masse entsteht. In die mit Backpapier ausgelegte Form ca. 1 cm hoch giessen, glatt streichen und auskühlen lassen. In 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zubereitung ca. 10 Minuten
+ ca. 60 Minuten Kochzeit.
Pro Person ca. 2 g Eiweiss, 31 g Fett,
36 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/430 kcal



Bilder Daniel Winkler, Styling Eva Müller-Emmerling, Karussell Armandos Attraktionen AG

Zwetschgen mit Curry und Zitrone

Für 2 Gläser à 5 dl
1 kg Zwetschgen
1 Bio-Zitrone
2 EL milder Curry
4 EL Zucker
3 dl Rotwein

Zwetschgen halbieren. Kern entfernen. Zwetschgen in zirka 5 mm grosse Würfel schneiden. Von der Zitrone Zesten abziehen. Zitrone auspressen. Saft mit restlichen Zutaten aufkochen. Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen. In mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser füllen, diese sofort verschliessen.

TIPPS

- Passt zu Wildgerichten.
- Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 2–3 Monate haltbar.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Glas ca. 3 g Eiweiss, 1 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/400 kcal



Chiliöl mit Rosmarin

Für 1 Flasche à 5 dl
1 Zweig Rosmarin
1 EL Chiliflocken
0,5 l Sonnenblumenöl

Flaschen mit kochendem Wasser ausspülen. Rosmarin und Chiliflocken in die Flaschen geben. Öl auf ca. 40 °C erwärmen. Öl in die Flaschen giessen. Ca. 2 Wochen ziehen lassen.

TIPPS

- Zum Würzen von Pizza und Kartoffeln.
- Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 2–3 Monate haltbar.

Zubereitung ca. 10 Minuten

Pro dl ca. 0 g Eiweiss, 91 g Fett, 0 g Kohlenhydrate, 3350 kJ/800 kcal

Süss-saure Peperoni

Für 2 Gläser à 5 dl
1 kg Peperoni, z. B. rot, gelb
1 EL Senfkörner aus dem Asiashop
6 EL Honig
2,5 dl Essig

Peperoni vierteln und entkernen. Mit den restlichen Zutaten aufkochen. Ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis sie weich sind. In mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser füllen, diese sofort verschliessen.

TIPPS

- Passt zu Fleisch und Kartoffeln.
- Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 2–3 Monate haltbar.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Glas ca. 7 g Eiweiss, 3 g Fett,
57 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal

Kochkurse

Der Herbst findet auch in der Klubschule Migros mit kreativen Kochkursen zur Herbst- und Wildzeit statt. Entdecken Sie feine Rezepte mit Pilzen, Kürbis und Wildspezialitäten. **Anmeldung unter:** 0844 844 900 oder www.klubschule.ch



Pilze und Zwiebeln

Für 2 Gläser à 5 dl

1 Zwiebel

500 g Pilze, z. B. Champignons, Eierschwämme

2 dl Olivenöl

Salz

2 dl Essig

2 Lorbeerblätter

1 EL Pfefferkörner

Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Pilze putzen. Zwiebeln und Pilze bei mittlerer Hitze im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz abschmecken. Essig, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben. In mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser füllen, diese sofort verschliessen.

TIPPS:

→ Passt zu Raclette und Wildgerichten.

→ Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 2–3 Monate haltbar.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Glas ca. 7 g Eiweiss, 100 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 3950 kJ/940 kcal



saisonné
www.saisonné.ch



Rum-Pflaumen

Für 2 Gläser à 5 dl

800 g Pflaumen

300 g Zucker

2 Zimtstangen

2 dl Wasser

2 dl Rum

Pflaumen vierteln und Stein entfernen. Pflaumen mit restlichen Zutaten in einer Pfanne ca. 2 Minuten kochen lassen. In mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser füllen, diese sofort verschliessen.

TIPPS:

→ Passt zu Desserts und Glace.

→ Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 6 Monate haltbar.

Zubereitung ca. 15 Minuten

Pro Glas ca. 2 g Eiweiss, 1 g Fett, 190 g Kohlenhydrate, 4300 kJ/1020 kcal