Kochkurs MRZ 2000/2001
14.11. 00

MENUE:

Gemischter Salat

****
Pot au feu mit Senfsauce oder Meerrettichschaum

*****
Katalanische Crème

POT AU FEU / SIEDFLEISCH MIT SENFSAUCE ODER MEERRETTICHSCHAUM

Zutaten für 4 Personen:

1,2 Liter Wasser
1 TL Salz
1 mittlere Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
600-700 g Rindfleisch zum Sieden
1-2 Kalbsknochen
1 Bouillonwürfel
200 g Rüebli
150 g Sellerie
400 g Weisskabis
300 g Lauch

Senfsauce (warm):
2 EL Weissmehl (20 g)
1 ½ EL Butter (20 g)
3 dl Bouillon
1-2 Senf, mild oder scharf
Salz

Meerrettichschaum (kalt):
½ Becher sauren Halbrahm
1-2 EL Meerrettich gerieben (aus dem Glas)
Salz
1 Prise Zucker
½ Becher Halbrahm, geschlagen

Zubereitung:

In grosser Pfanne (oder Dampfkochtopf) Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt und Nelken bestecken, dann zusammen mit dem Fleisch und dem Kalbsknochen und dem Bouillonwürfel ins kochende Salzwasser geben.
Auf kleiner Hitze ca. 1 Stunde ziehen lassen (im Dampfkochtopf ca. 20 Min.). Nicht kochen, sonst wird die Bouillon trüb.
Unterdessen das Gemüse waschen. Rüebli und Sellerie schälen, beides in Würfel schneiden.

Kabis in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Lauch halbieren, dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Gemüse nach 1 Std. (oder 20 Min. im DKT) zum Fleisch geben und nochmals ca. 30 Min. (im DKT ca. 10 Min.) ziehen lassen.
Zum Servieren das Fleisch aus der Suppe nehmen, in Tranchen schneiden.
Suppe nach Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken, Fleisch separat, zusammen mit der Sauce, servieren.
Dazu passt am besten frisches Brot!

Senfsauce: Mehl in der heissen Butter kurz dünsten, dann, unter Rühren mit dem Schwingbesen, die heisse Bouillon zugiessen und alles glattrühren. Einige Minuten köcheln lassen, dann den Senf zufügen und die Sauce mit Salz abschmecken.

Meerrettichschaum: den sauren Halbrahm mit dem Meerrettich verrühren, salzen und den Zucker beifügen.
Halbrahm steif schlagen, unter die Sauce ziehen, sofort servieren.

KATALANISCHE CREME

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
120 g Zucker
20 g Maizena
7,5 dl Milch
1 Vanillestengel

2-3 EL Zucker, zum Bestreuen

Zubereitung:

Crème:
Die Eier mit dem Zucker zu einer sämigen Crème aufschlagen.
Das Maizena mit wenig kalter Milch anrühren, zur restlichen Milch in Pfanne geben. Aufgeschlitzten Vanillestengel zufügen, dann alles unter Rühren aufkochen lassen.
Nun die heisse Milch unter ständigem Rühren (vorher Vanillestengel entfernen!) langsam zu der Eiercrème giessen. Dann die Masse zurück in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen bis kurz vor's Kochen bringen (Masse darf nicht kochen, sonst gerinnen die Eier!).
Die Masse in 4 kalt ausgespülte, feuerfeste Portionen-Förmchen geben, abkühlen lassen, dann mit Alufolie zudecken und bis zum Carameliesieren in den Kühlschrank stellen (dies kann auch schon am Vortag gemacht werden).
Die Förmchen eine halbe Stunde vor dem Caramelisieren in den Tiefkühler stellen.
Caramelisieren: Grillstufe des Backofens auf 250°C vorheizen.
Pro Förmchen ca. einen halben Esslöffel Zucker auf die Crème streuen.
Förmchen in oberen Ofendrittel stellen und während ca. 5 Minuten überbräunen lassen – der Zucker soll dabei leicht flüssig und mittelbraun werden.
Sofort servieren!
(Die Crème wird vor dem Caramelisieren in den Tiefkühler gestellt, damit sie nicht zu warm wird).