Chocheta vom 24. Sept 2021

MOTTO: VIVALAGRISCHA

Rindfleisch Tatar auf Toastbrot

Bündner Capuns Special

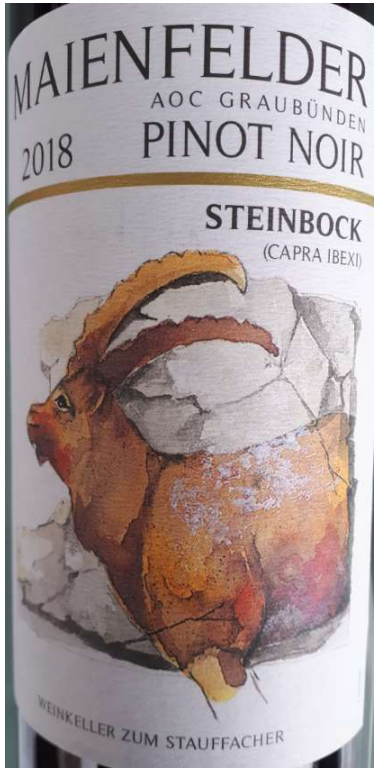
Erdbeeren / Orangen - Sabayon

Chefkoch: Hans Souschefs: Marc, Stefan, Taschi

Apèro: Grischa Secco Brut – Buess Weinbau

Produzent: Buess Weinbau Weintyp: Champagner und Schaumwein
Land: Schweiz Region: Bündner Herrschaft
Alkoholgehalt: 12.5% Vol. Trinktemperatur: 6°C Preis: 17.90 CHF
Gekauft bei: https://www.flaschenpost.ch/grischa-secco-brut-p133529.html

Rotwein:
Maienfelder Pinot Noir 2018
Steinbock (Coop 8.95 Aktion)
Rebsorte:
Blauburgunder
Charakter:
samtig, harmonisch, fruchtig



Rindfleisch Tatar auf Toastbrot

Zutaten für 8 Personen an Kochinsel 1 und 3 zubereitet

640gr. Rindshuft gut gelagert, am Stück

Nummer	Menge	Stück	Was
1	2	TL	Kapern
2	10	Stück	Oliven
3	6	Stück	Cornichons
4	1	Stück	Zwiebel
5	1	Stück	Chilli rot
6	8	Zweige	Petersilie
7	6	Stück	Sardellen

8	**2**	**EL**	**Olivenoel**
9	3	EL	Chillisauce
10	2	TL	Paprikapulver
11	2	Stück	Eigelb
12	1	EL	Senf
13	Nach bedarf	Salz	Pfeffer
14	Nach bedarf	Wochester	Tabasco

Zubereitung

Fleisch von Hand mit gutgeschliffenem Messer sehr fein zerkleinern.

Zutaten 1-7 von Hand sehr klein hacken / schneiden.

Fleisch auf Teller ausbreiten und Zutaten 1-7 darauf verteilen.

Zutaten 8-14 ebenfalls dazugeben, mit Gabel gut durchmischen.
Je nach Konsistenz mit Chillisauce,Salz und Pfeffer nachwürzen.
2 - 3 Spritzer Cognac beigeben.

Fertiger Tatar sollte ein wenig flüssig sein.

Anrichten: Da könnt Ihr Eurer Fantasie freien Lauf lasse.
Garnitur: Kapern mit Stiel, Peperocini, Cherrytomaten, Zwiebeln, Toastbrot mit Butter servieren.

Bündner Capuns Special

Zutaten für 8 Personen an Kochinsel 2 und 4 zubereitet

Ca. 700 g Mangoldblätter ergibt 3 Stück Capuns pro Person

Nr.	Menge	Einheit		Was
1	400	g		Weissmehl
2	3	Stück		Eier
3	1	dl		Wasser
4	1,5	dl		Milch
4.1	½ Kaffeelöffel			Salz / Pfeffer
5	1	Stück		Grischuna Salsiz
6	1	Stück		Landjäger
7	1	Stück		Servelat
8	1	Stück		Lauch
9	3	Zweige	abzupfen	Maggikraut
10	nach gefühl			Bergkäse

Zubereitung Capuns

Pos 1 - 4.1 in Schüssel geben und zu Teig vermischen. Würzen nicht vergessen.
Pos 5 - 9 sehr fein schneiden, auch mit Teig vermischen
Mit ½ Kaffeelöffel Salz würzen und mit Pfeffer.
Teig zugedeckt ruhen lassen bis Mangoldblätter bereit sind.
Mangoldblätter waschen, danach weisse Stängel herausschneiden und beiseite legen.
Mangoldblätter kurz blanchieren und kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen lassen und auf einem sauberen Tuch auslegen und trocken tupfen. Je nach grösse Blätter halbieren und restliche Stiele entfernen.

1-2 EL Teigmasse auf jedes Blatt geben und gut seitlich gut eingeschlagen, einwickeln und verschliessen. Eingerollte Capuns in grosse Pfanne mit 4dl Boullion legen und 35 Min leise zugedeckt sieden lassen.

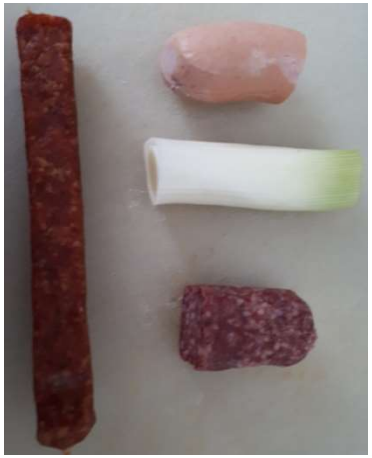
Dann Capuns vorsichtig herausnehmen und 3 Stück pro Person in die Suppenteller/ Suppenschüssel verteilen. Dann mit ein wenig geriebenen Bergkäse überstreuen. Diese nun für 10 Min in den 200° vorgewärmten Ofen legen. Dann Schalen herausnehmen und mit gerösteten Zwiebeln überstreuen. Wichtig: Capuns Sauce neben Capuns beigeben. Bereit zum servieren.

Zubereitung Capuns Sauce

Zutaten: 4 Capuns Stängel, 2 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, ½ Zwiebel, 200gr Crème Freche. Getrocknete Tomatenflocken von Stefan.
Weisse Stängel und Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schnetzeln. Alles in Pfanne mit Butter auf niedriger Stufe aufköcheln lassen. Dann mit Crème Freche abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Neben Capuns anrichten.

Heidi
Weizenmehl
Farine fleur
Farina bianca
CRÈME FRAÎCHE

fresca
Krautstiel/
Côtes de bette/Coste
Schweiz/Suisse/Svizzera
678 g
Fr. 5,40
Fr./Kg
7,95
Abgepackt am/Emballé le:
15.04.20
Lieferant/Fournisseur: Gerber Gemüsebau
CH-8320 Fehraltorf
Produzent/Producteur:
CH-8864 Reichenburg
Genossenschaft Migros Zürich
CH-8021 Zürich
L 1158
2712.063.021.00
MIGROS
2 123875 005401



- Beispiele: Capuns anrichten

Erdbeeren / Orangen Sabayon

<u>Zutaten für 4 Personen</u>

250 g Erdbeeren
2 Päckchen Bourbon-Vanille Zucker
6 Eigelbe
2 Orangen
4 EL Zitronensaft
2 EL Orangen Likör
40 g Puderzucker
4 Blättchen Minze & 1 Orangenschnitz zum garnieren

Zubereitung Sabayon

- Die Erdbeeren waschen, rüsten und in Scheiben schneiden. Sorgfältig mit dem Vanillezucker mischen und in 4 Dessertgläser oder -schalen verteilen. Kühl stellen.
- Die 6 Eigelb in eine kleine Schüssel geben. Die Schale von 1 Orange fein dazu reiben. Dann den Saft von 2 Orangen auspressen und mit dem Saft von 4 EL Zitrone, 2 EL Orangenlikör sowie 40 g Puderzucker beifügen und alles gut verrühren. Bis zum Aufschlagen kühl stellen.
- Unmittelbar vor dem Servieren in einer kleinen, genügend erhitzten Pfanne, etwa 2 cm hoch Wasser aufkochen. Die Schüssel mit der Eimischung daraufsetzen und die Masse mit einem Schwingbesen fest zu einer schaumigen, dicklichen Creme aufschlagen. Sofort vom Feuer nehmen. Die Sabayon noch 2 Minuten weiterschlagen. Dann über die Erdbeeren geben, diese nach Belieben mit 1 Orangenschnitz oder Erdbeeren garnieren und sofort servieren.

Gruppeneinteilung:

Tatar 1 linke Kochinsel: Chef: Hans Köche: Heinz, Dominik, Beat,
Capuns 2 Mitte links: Chef: Marc Köche: Reto, Noldi, Francois, Roger
Tatar 3 Mitte rechts: Chef: René Köche: Münti, Alain, Björn, Fritz
Capuns 4 rechte Kochinsel: Chef: Stefan Köche: Christian, Jörgen, Kurt, Stephan

Ablauf:

Einleitung: 19:00 – 19:20
Vorbereiten Tatar / Capuns / Dessert: 19:20 – 20:45
Gruppe 1 & 3 je 3 Pers. beginnen mit Tatar.
Gruppe 2 & 4 je 3 Pers. beginnen mit Capuns.
1 Person pro Gruppe kann sich dem Dessert widmen. Soweit vorbereiten, bis man die Erdbeeren und die Creme kühlstellen kann.
Essen Vorspeise: 20:45 – 21:15
Zubereiten Capuns: 19:20 – 20:40 danach Capuns 35 Min sieden – 21:15
Essen Hauptspeise: 21:25 – 22:00
Fertigmachen Dessert: 22:00 – 22:15
Essen Dessert / Kaffee: 22:15 – 22:30
Aufräumen / Abwaschen: 22:30 – 23:00