Kochkurs MRZ, 13. 03. 01

MENUE:

Nüsslisalat

Cassoulet oder Chili con carne

Frisches Brot

Himbeer-Mousse

CASSOULET

Zutaten für 4 Personen:

250 g weisse, getrocknete Bohnen
1 grosse Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 Rüebli
1 Stück Knollensellerie
1 kleiner Lauch
250 g Schweinefleisch, vom Hals
1 Saucisson (ev. Neuenburger oder Waadtländer)
1 EL Erdnussöl
1 dl Wasser
1,5 dl Rotwein
1 Bouillonwürfel
2 EL Tomatenpurée
Paprika, Pfeffer, Salz
Ein paar Butterflöckli
2 EL Paniermehl

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am Zubereitungstag das Wasser abschütten, Bohnen in Pfanne geben, soviel frisches Wasser zufügen, bis die Bohnen bedeckt sind, dann (ohne Salz) während ca. 30 Min. vorkochen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Rüebli und Sellerie schälen, beides fein würfeln, Lauch waschen, rüsten, in dünne Streifen schneiden.

Schweinefleisch in ca. 1,5 cm grosse Würfel, Wurst ungeschält in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch im Oel (im Bratopf) kurz andämpfen, dann Rüebli, Sellerie und Lauch zufügen, kurz mitdämpfen.

Schweinefleisch und Wurst zufügen, kurz anbraten, dann mit Wasser und Wein ablöschen, Bouillonwürfel und Tomatenpurée begeben.

Die Bohnen gut abtropfen lassen, erst jetzt leicht salzen, dann zum Gericht geben, alles gut mischen und würzen. Butterflöckli und Paniermehl darübergerben, Topf auf die unterste Rille in den Backofen schieben, das Gericht während ca. 40 Minuten backen.

CHILI CON CARNE

Zutaten für 4 Personen:

200 g Borlottibohnen, getrocknet
1 grosse Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
600 g Tomaten
1 rote Peperoni
1 Peperoncino (scharf!)
1 EL Erdnussöl
400 g Rindfleisch, gehackt
1 EL Paprika, edelsüss
2,5 dl Wasser
2,5 dl Rotwein
1 Bouillonwürfel
Salz
1 Dose Indianerbohnen, gekocht (abgetropft 290 g)
Chilipulver, Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

Die getrockneten Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am Zubereitungstag das Wasser abschütten, Bohnen in Pfanne geben, soviel frisches Wasser zufügen, bis die Bohnen bedeckt sind, dann (ohne Salz) während ca. 30 Min. vorkochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

Tomaten nach Belieben schälen, dazu über Kreuz einschneiden und für ca. 20 Sek. In kochendes Wasser tauchen, dann in kleine Würfel schneiden.

Peperoni und Peperoncino halbieren, entkernen und beides in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch im Öl kurz andämpfen, Fleisch zufügen und anbraten.

Tomaten, Peperoni und Peperoncino zufügen, Mit Paprika würzen.

Mit Wasser und Wein ablöschen, Bouillonwürfel zufügen und noch leicht salzen.

Borlottibohnen abtropfen lassen, zum Fleisch geben und alles zugedeckt ca. 30 Minuten leise köcheln lassen.

Die Indianerbohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, zum Gericht geben und 10 Min. weiterköcheln lassen.

Das Gericht vor dem Servieren abschmecken.

HIMBEER-MOUSSE

Zutaten für 4 Personen:

3 Blatt Gelatine
ca. 200 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
60-80 g Zucker
1 EL Zitronensaft
1 Becher Vollrahm (1,8 dl)

Zubereitung:

Gelatine in kaltes Wasser einlegen.

Beeren mit dem Zucker und Zitronensaft mischen und mit einer Gabel zerdrücken (tiefgekühlte Beeren vorher auftauen lassen).

Gelatine gut ausdrücken, in Pfännchen geben und mit wenig Wasser aufkochen und unter Rühren auflösen.

Gelatine vom Herd nehmen, dann die Beerenmasse unter Rühren zu der Gelatine geben und alles gut mischen.

Die Masse kurz in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Rahm steif schlagen, vorsichtig unter das Beerenpüree mischen.

Im Kühlschrank fest werden lassen.