

# Kochabend vom 7. Oktober 2022



Küchenchef: Roger Liechti

## Menü:

Herbstrollen aus dem Ofen  
Bouillon mit verlorenem Ei  
China-Wok  
Meringuierter-Beerenkuchen

## Wein:

Apéro: Weisswein Dimensione Italien Cuvée  
Hauptgang: Rotwein Ripasso Italien Corvina, Rondinella

**Viu Spass, guet's Glingä u ä Guetä !**

## Herbstrollen aus dem Ofen

### Zutaten für 4 Portionen

10 Stk. Herbstrollenblätter  
100 gr. Bohnen (ev. gefroren)  
150 gr. Karotten  
50 gr. Zwiebeln  
1 Stk. Knoblauchzehe  
50 gr. Chinakohl  
2 Stk. rote Chili-Schoten (á ca. 30 g)  
Öl zum Andünsten und Bestreichen  
Sojasauce zum Ablöschen  
je 30 gr. hellen und schwarzen Sesam  
1 Flasche Süss-Sauer Sauce



Chili längs aufschneiden und entkernen. Gemüse waschen, rüsten und in feine Streifen (ca. 5 cm lang) schneiden. Gemüse in Öl ca. 1 min. andünsten und mit Sojasauce ablöschen. Würzen nach Belieben.

Teigblätter einzeln im warmen Wasser kurz einweichen, nacheinander auf ein feuchtes Küchentuch legen, mit etwas Öl bestreichen, Gemüse darauflegen. Die seitlichen Teigteile nach innen umklappen, von unten nach oben einrollen, auf Backblech legen. Rundherum mit **viel** Öl bestreichen und die Sesam-Mischung (hellen und schwarzen Sesam) darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C / Umluft: 175 °C 15–20 Minuten backen.

## Bouillon mit verlorenem Ei

### Zutaten für 4 Portionen

1 Lt. Bouillon  
4 Stk. Eier

Bouillon kochen, Eiweiss nacheinander hineingeben.  
Eigelb sanft hinzugeben, nach ca. 1 Minute Suppe mit Eiweiss schöpfen.  
Nach 2 Minuten Eigelb schöpfen und mit Schnittlauch garnieren.



## China-Wok (Glasnudeln mit Poulet, Pilzen und Gemüse)

### Zutaten für 4 Portionen

150 gr.	Glasnudeln
8-20	Judasohren
100 gr.	Karotten (+ 2 Stk. für Deko)
1 Stk.	Peperoni rot
100 gr.	Champignons
2 Stk.	Zwiebeln
200 gr.	Blattspinat
200 gr.	Sojasprossen
4 Stk.	Knoblauchzehe
1/2 TL	Ingwer frisch
4 EL	Öl (Woköl)
2 TL	Sojasauce
100 ml.	Kokosmilch
100 ml.	Bouillon
1 Stk.	Zitrone Abrieb
	Salz, Curry, Zitronensaft, Schnittlauch
	Maisstärke
300 gr.	Pouletbrust (mit Sojasauce ablöschen)



Mu-Err-Pilze 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach in gleich große Stücke schneiden. Gemüse waschen, rüsten und in feine Streifen (ca. 5 cm lang) schneiden. Champignons und Zwiebeln in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Spinatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. 2 Stk. Karotten mit Sparschäler für die Dekoration vorbereiten.

2 EL Öl im Wok erhitzen. Karotten, Peperoni, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren kurz anbraten. Mu-Err-Pilze, Zwiebeln und Champignons zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute braten. Kokosmilch und Bouillon zugießen, abgeriebene Zitronenschale untermischen und ca. 3 Minuten köcheln. Spinat und Sojasprossen zugeben.

Glasnudeln 5 Minuten in warmes Wasser legen, abtropfen lassen und mit der Schere in ca. 10 cm lange Stücke, direkt in den Wok schneiden. Alles mit Salz, Sojasauce und Zitronensaft, Curry abschmecken.

Poulet der Länge nach in 2 cm breite Streifen schneiden. Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Fleisch wenig salzen, in Maisstärke wenden, abklopfen und im heißen Öl unter Rühren rasch anbraten. Fleisch mit genügend Curry bestreuen, mit Sojasauce ablöschen und kurz erhitzen. Fleisch aus der Pfanne direkt auf die angerichteten Teller geben.

Mit Karottenstreifen garnieren und servieren.

## Meringuierter-Beerenkuchen

### Zutaten für 6-8 Stücke

1 Stk.	süßer Mürbeteig
3 Stk.	frische Eiweisse
1 Pr.	Salz
150gr.	Zucker
400gr.	Beeren (Zimmertemperatur)



Mürbeteig (viel einstechen) bei 220 °C ca. 7 Minuten blindbacken, danach weitere 7 Minuten aber nur mit Unterhitze weiter backen, Hülsenfrüchte entfernen, 2 Minuten für die Farbe nachbacken, auskühlen lassen.

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker nach und nach beigegeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Die Hälfte der Meringuage in Spritzsack füllen. Beeren mit dem Gummischaber unter die restliche Meringuage ziehen, auf Teigboden verteilen, garnieren.

Backen: ca. 10 Min. 200 °C