

Kochabend vom 6. Dezember 2024

Küchenchef Christian Hodler

## Menu

Crostini-Tanne/Flammkuchensterne

\*\*\*

Nüsslisalat mit Pilzen und Birne

\*\*\*

Kaninchenragout mit Polenta

\*\*\*

Himbeercreme

\*\*\*

Weisswein: Epicuro Italien

\*\*\*

Rotwein: Salice Salentino Italien



## Crostini-Tanne

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

📅 Backen: ca. 5 Min.

🥕 vegetarisch

Stück: 72 kcal, F 4 g, Kh 6 g, E 1 g

## Zutaten

für 6 Personen

1 Baguette (ca. 260 g)  
1 EL Olivenöl

---

1 Knoblauchzehe

---

150 g Jungspinat  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
0.5 dl Wasser  
0.5 dl Olivenöl (nicht kaltgepresst)  
3 EL gemahlene geschälte Mandeln  
3 EL geriebener Parmesan  
0.5 TL Salz  
wenig Pfeffer  
1 Bio-Zitrone

---

1 EL Aceto balsamico bianco  
1 EL Olivenöl  
10 entsteinte schwarze Oliven  
50 g Granatapfelkerne

## Und so wirds gemacht:

1. Ofen auf 240 Grad vorheizen. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln.
2. Backen: ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Knoblauch schälen, halbieren, Brotscheiben damit einreiben.
3. 100 g Spinat mit den Petersilienblättern und dem Wasser kurz pürieren. Öl, Mandeln und Käse darunterühren, würzen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Spinatpesto auf den Crostini verteilen, auf einem Brett als Tanne anrichten. Restliches Pesto beiseite stellen.
4. Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, restlichen Spinat daruntermischen, auf den Crostini verteilen. Oliven in Ringe schneiden, mit den Granatapfelkernen auf den Crostini verteilen. Beiseite gestelltes Spinatpesto dazu servieren.



# Flammkuchensterne

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

👉 Backen: ca. 15 Min.

Stück: 45 kcal, F 2 g, Kh 4 g, E 1 g

## Zutaten

für 4 Personen

**1 ausgewallter Flammkuchenteig (ca. 25 x 38 cm)**

50 g Crème fraîche

1 Schalotte

80 g Bratspeck in Tranchen

1 rotschaliger Apfel

wenig Fleur de Sel

wenig Pfeffer

## Und so wirds gemacht:

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, Sterne von ca. 5 cm Ø ausstechen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen.
2. Crème fraîche glatt rühren, auf den Sternen verteilen. Schalotte schälen, in feine Ringe, Speck in Streifen schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheibchen schneiden, alles auf den Sternen verteilen.
3. Backen: ca. 15 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, würzen, lauwarm servieren.



# Nüsslisalat mit Pilzen und Birnen

**Nährwerte pro Person:** Eiweiss 4 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 12 g, 300 kcal

Schmeckt nicht nur im Herbst: Nüsslisalat mit gebratenen gemischten Pilzen und Birnenschnitzen, serviert an einer Essig-Öl-Knoblauch-Vinaigrette.

## Zutaten

Vorspeise

Für 4 Personen

**300 g** gemischte Pilze, z. B. Champignons, Steinpilze, Eierschwämmli

Salz

Pfeffer

**2 EL** HOLL-Rapsöl

**2** kleine Birnen

**2 EL** Süssmost

$\frac{1}{2}$  Zwiebel

**8 EL** Sonnenblumenöl

**3 EL** Apfelessig

**1** Knoblauchzehe

**300 g** Nüsslisalat

## So gehts

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten

Pilze mit einem Pinsel putzen und frisch anschneiden. In mundgerechte Stücke schneiden. Bei mittlerer bis starker Hitze im Rapsöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel fein hacken. Mit Sonnenblumenöl und Essig mischen. Knoblauch dazupressen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Birnen in Schnitze schneiden und mit dem Süssmost beträufeln. Nüsslisalat mit der Sauce mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Pilzen und Birnenschnitzen servieren.



## Kaninchenragout

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

🕒 Schmoren: ca. 1 Std.

Portion: 567 kcal, F 38 g, Kh 21 g, E 38 g

### Zutaten

für 4 Personen

2 EL Mehl  
 1 TL Salz  
 wenig Pfeffer  
 1.2 kg Kaninchenragout  
 Bratbutter zum Braten

2 Zwiebeln, in Schnitzen  
 80 g Haselnüsse, grob gehackt  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Zweiglein Thymian  
 1 dl Rotwein  
 2 dl Fleischbouillon  
 3 EL Ahornsirup

80 g Haselnüsse, geröstet, grob gehackt  
 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale  
 1 EL Thymianblättchen

### Und so wirds gemacht:

1. Mehl, Salz und Pfeffer mischen, Fleisch darin wenden. Bratbutter im Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.
2. Zwiebeln andämpfen, Nüsse, Lorbeerblätter und Thymian ca. 5 Min. mitdämpfen. Wein, Bouillon und Ahornsirup dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. schmoren.
3. Nüsse, Zitronenschale und Thymian mischen, über das Ragout streuen.



## Polenta

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

🌱 vegetarisch

Portion (1/4): 397 kcal, F 16 g, Kh 56 g, E 6 g

### Zutaten

für 4 Personen

1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 8 dl Gemüsebouillon

250 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)  
 50 g Butter  
 Salz, nach Bedarf  
 wenig Pfeffer

### Und so wirds gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Bouillon dazugießen, aufkochen.
2. Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Butter darunter rühren, würzen.



## Himbeercreme

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

🕒 Kühl stellen: ca. 1 Std.

🌱 vegetarisch

Portion (1/4): 123 kcal, F 4 g, Kh 16 g, E 4 g

### Zutaten

für 4 Personen

- 250 g Himbeeren
- 4 EL Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 360 g Joghurt nature

### Und so wirds gemacht:

1. Ca. 50 g Himbeeren beiseite stellen. Restliche Beeren mit 1 EL Puderzucker und dem Zitronensaft pürieren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Joghurt und restlichen Puderzucker beigeben, verrühren, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.
2. Creme in Schälchen verteilen, mit den beiseite gestellten Himbeeren verzieren.

