



Kochabend vom 18. September 2024

## **Gut war's, am Mittelmeer**

von Ruedi Mohler

### ***Apéro***

Thon- und Anchois-Brötchen

### ***Vorspeisen***

Fenchelsalat mit Orangen

\*\*\*

**Rouget-barbet auf Olivenöl**

zweierlei Peperoni

### ***Hauptgang***

**Saltimbocca alla romana**

Risotto

### ***Dessert***

**Limetten-Limonen-Mousse**

### **Weine**

**Apéro:** diverse Weißweine

**Rot:** Le Tourmentin 2021, Domaines Rouvinez, Sierre

## Thon- und Anchois-Brötchen



### Zutaten für 4 Personen

1	Baquette, weiß und möglichst schlank
100 g	weißer Thon
100 g	Filet d'anchois (Sardellenfilets)
1	mittlere Tomate
3 – 4	Radieschen, wenn erhältlich die länglichen <i>radis roses</i>
	Kochbutter
	gutes Olivenöl

### Mise en place

Aus dem Baquette für jede Person 2 – 3 gleichmäßige Rondellen schneiden.  
Thon- und Anchois aus den Büchsen nehmen und abtropfen lassen; anschließend separat in Stücke teilen, mit denen sich die Brötchen gut belegen lassen.

### Zubereitung

Butter in Teflonpfanne zergehen lassen, Baquette-Rondellen in der Butter «aabaie»; auf Teller auskühlen lassen.

Tomate schälen und entkernen, ev. weißliche Rippen wegrüsten, in kleine Würfel schneiden.  
Radieschen in dünne Rondellen scheideln.

Eine Hälfte der ausgekühlten Baquette-Scheiben mit Tomatenwürfen belegen und Thonstückchen darauf legen. Die andere Hälfte mit Rondellen von Radieschen belegen und Sardellen auflegen. Beides mit einem guten Olivenöl leicht beträufeln.

## Fenchelsalat mit Orange



### Zutaten für 4 Personen

2 - 3	mittelgroße Fenchel
1 - 2	Orangen
1	Zitrone
	weißer Balsamico-Essig oder ähnlich
	mildes, ungewürztes ÖL (Sonnenblumen, Raps)
1	Tupfer vom milden Senf
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	wenig Salz

### Mise en place

Fenchel putzen, ganz lassen.

Aus der dicksten Stelle der Orange(n) zwei gleichmässige Scheiben schneiden und halbieren.

Aus einer ½ bis zu einer ganzen Orange den Saft auspressen.

Von der ganzen Orange das Fruchtfleisch auslösen, das Weißliche entfernen und das verbleibende Fruchtfleisch würfeln.

### Zubereitung

Mit weißem Balsamico-Essig, dem Öl, dem Tupfer Senf und vom Saft der Orange eine Salatsauce herstellen.

Die Fenchel auf dem Küchenhobel in ganz dünne Scheiben hobeln, mit wenig Zitronensaft betreuflern und Pfeffer aus der Mühle darauf geben. Fenchel in die Salatsauce geben und sorgfältig mischen. Etwas einziehen lassen. Nochmals wenden und ev. mit etwas Salz abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten werden die Orangenwürfel untergezogen.

Fenchelsalat in Schalen anrichten, nicht zuviel Sauce mitgeben und mit der Orangenhälfte dekorieren.

## Rouget-barbet auf Olivenöl



### Zutaten für 4 Personen

8 - 12	Rouget-barbet-Filets (abhängig von der Größe der Filets)
1	gelbe und/oder rote Peperoni
1	Schalotte oder kleinere Zwiebel
	Kochbutter
	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
	Salz
	sehr gutes Olivenöl
	frischgepreßter Zitronensaft
	Als <b>Hauptgang</b> : pro Person 4 – 6 Rougetfilets; übrige Mengen entsprechend anpassen.

### Mise en place

Peperoni gut rüsten, es darf keine Kerne mehr geben und die weißlichen Rippen sind ganz zu entfernen. Peperoni in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotte (oder Zwiebel) sehr fein hacken.

Filetierte Rougets in kaltem Wasser spülen und auf Küchencrêpe trocknen;  
ganze Rougets filetieren, putzen, in kaltem Wasser spülen und auf Küchencrêpe trocknen.

Teller und ein Gefäß für das Olivenöl warmstellen.

## Zubereitung

In Butter Schalotten anziehen, Peproni-Würfel zugeben und weichkochen, leicht salzen und ein wenig Olivenöl unterziehen.

Rougets leicht pfeffern, sehr zurückhaltend salzen und mit zwei drei Tropfen Zitrone auf der Hautseite betreufern.

Olivenöl im vorgewärmten Gefäß warm werden lassen.

Wenn die Peperoni zum Anrichten bereit sind, vorgewärmte Teller bereitstellen, mit warmem Olivenöl einen Spiegel in den Teller gießen und Peperoni neben dem Spiegel einsetzen.

Rouget-Filets in Butter rasch braten, sie benötigen auf beiden Seiten nur etwa 60 Sekunden; auf der Hautseite beginnen. Aus der Pfanne direkt ins gewärmte Olivenöl legen → sofort servieren.



Für diesen Kochabend wurde das abgebildete Olivenöl aus der Provence gewählt.

## Saltimbocca alla romana

(Saltimbocca heißt «springt in den Mund»)



### Zutaten für 4 Personen

8 - 12	kleine Kalbsschnitzel (Menge hängt ab vom durchschnittlichen Gewicht ab, ca. 150 – 170 g pro Person rechnen)
	gleichviele Rohschinkenranchen wie Schnitzel
	gleichviele Salbeiblätter wie Schnitzel
	gleichviele Zahnstocher wie Schnitzel
	Koch- oder Bratbutter
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	Paprika
	Weißwein <sup>1)</sup>
	Kalbsfonds
350 g	Risottoreis
25 g	Butter <sup>1)</sup>
1	Schalotte oder Zwiebel
1 ½ dl	trockener Weißwein <sup>2)</sup>
1 ⅓ l	Bouillon
60 g	Butter <sup>2)</sup>
80 g	Reibkäse (Parmesan oder ähnlich)
	Salz
	Pfeffer

## Mise en place

Backofen auf 80° vorheizen.  
Platte mit Rand für Saltimbocca im Ofen vorwärmen.  
Teller in der Wärmeschublade vorwärmen.

Schalotte oder Zwiebel ganz fein hacken.  
Bouillon ansetzen.

## Zubereitung

**Kalbsschnitzel** mit Küchencrêpe trockentupfen.  
Auf einer Seite zuerst mit einer Rohschinken tranche und dann einem Salbeiblatt belegen.  
Alle drei mit einem Zahnstocher zusammenstecken.  
Schnitzel auf der unbesteckten Seite mit Pfeffer und Paprika würzen und wenig salzen.  
Die besteckte Seite leicht pfeffern, nicht salzen, da der Schinken schon salzig ist.

Schnitzel beidseitig braten, ca. 2 Min. auf jeder Seite. Mit der besteckten Seite beginnen.  
Anschließend in der vorgewärmten Platte ruhenlassen.

Mit Weißwein und Kalbsfonds den Bratensatz lösen, reduzieren und über die Schnitzel geben.

**Risotto** starten in dem man in der Butter <sup>1)</sup> die Zwiebeln bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten anzieht, dürfen keine Farbe annehmen.

Wenn die Zwiebeln weich sind, Hitze höherstellen und die Reiskörner unter ständigem Rühren glasig werden lassen. Sie sollen alle mit Butter überzogen, heiß und nicht braun sein.  
Mit dem Weißwein <sup>2)</sup> ablöschen, Hitze etwas reduzieren und eine erste Kelle Bouillon zugeben. Unter ständigem Rühren während etwa 20 Min. immer wieder Bouillon zugeben, sobald die Flüssigkeit absorbiert ist.

Nach ca. 17 Min. probieren, die Körner sollten weich sein, aber dennoch Biß haben.  
Der Risotto sollte eine sämige Konsistenz erreichen.

Risotto kurz zugedeckt ruhenlassen, dann werden die Butter <sup>2)</sup> und der Reibkäse eingerührt.  
Erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken, denn der Käse beeinflusst den Geschmack stark.

## Anrichten

Risotto auf den vorgewärmten Tellern anrichten, Saltimbocca-Schnitzel auflegen, etwas Jus darüber geben.

## Limetten-Limonen-Mousse



Zutaten für 4 Personen

6 Personen

2.5 dl	Vollrahm, ganz kalt	3.75 dl
250 g	Mascarpone, ganz kalt	375 g
2	Zitronen <sup>1)</sup> (Limone ist die ältere Bezeichnung für Zitrone)	2 - 3
2	Limetten <sup>1)</sup>	3
90 g	Zucker	135 g
1	Zitrone <sup>2)</sup>	1
1	Limette <sup>2)</sup>	1
2	kleine Meringue-Schalen	3
4 - 8	hauchdünne Zartbitter-Schokolade-Plätzchen	6 - 12
4	Mini-Meringue-Schalen	6

### Mise en place

Eine tiefe Schüssel vorkühlen.

### Zubereitung

Zitronen<sup>1)</sup> und Limetten<sup>1)</sup> waschen und trocknen. Mit einer feinen Raffel Schalen abreiben und mischen. Einen kleineren Teil davon für Dekoration aufheben. 2 Zitronen und 1 ½ Limetten auspressen, durch ein Sieb geben, Kerne entfernen und festere Teile im Sieb durchdrücken und zum Saft geben.

In der kaltgestellten Schüssel Zitronen- und Limettensaft sowie den größeren Teil der geriebenen Schalen und Zucker zusammenrühren, Mascarpone und Vollrahm begeben, mit dem Stabmixer aufschlagen bis eine gleichmässige Mousse entstanden ist. (Vorsicht mit der Drehzahl, sonst könnte es Butter geben.) Die steifgeschlagene Masse zugedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden ruhenlassen.

Von der Zitrone<sup>2)</sup> und der Limette<sup>2)</sup> elegante Spalten zur Dekoration schneiden.

In Schalen oder Gläsern zerbröselte Meringue-Schalen nach Belieben geben, die Limonen-Limetten-Mousse einfüllen. Mit Zitronen- und Limettenspalten sowie mit dem aufgehobenen Abrieb dekorieren. Zartbitter-Plätzchen in die Mousse einstecken und eine Mini-Meringue-Schale auflegen.

## Impressionen



Manne an d Arbet!



Au Apéro-Brötli verlange sorgfältigi Arbet.



Limette und Limone – wo dā n aaneluegsch.





Un Français de souche sait cuisiner les poissons...



... et les poivrons.



Die Verantwortliche für dr Hauptgang gäbe n alles.



Übere Haag frässe...

Eusem Schnupperlehrling het s gfalle,  
trotz dene cheibe Peperoni...



a



Allsyts zum Wohl!