



Kochabend vom 9. April 2025

## Frühlingsgefühle

von Werner Thüring

### *Apéro*

Variations des Canapés

### *Vorspeise*

Markbein aus dem Ofen mit Rucola und Cherrytomaten  
Nüsslissalat mit Orangen und Granatapfelkernen

### *Hauptgang*

Mariniertes Kalbskotelette am Stück  
mit Fettuccine an Morchelsauce

### *Fromage/Käse*

Roche Baron, "Bleu" d'Auvergne, Lou Perac Brebis  
Brie de Maux, Epoisses, Saint Félicien  
Roquefort, Le Brebiou des Pyrénées, Brillat-Savarin

### *Dessert*

Erdbeer Quarkcrème

### *Weine*

Diverse Weissweine

Rotwein

Lagaris Reserva 2020, Ribera del Duero

## Apéro

### Variations des Canapés

#### Zutaten für ca. 50 Stück

2 – 3	Baguettes
1	Bund Radieschen
	Oliven
	Thonmousse
	Frischkäse
	Kapern
	Rucola
	Lachs
	Crevetten
	Hummus
	Parmaschinken
	Guacamole / Avocado
	Kräuter



### Zubereitung

- Baguette in dünne Scheiben schneiden
- Kurz im Backofen bei 180° anrösten
- Mit Zutaten bestreichen und belegen  
(lasst eurer Kreativität freien Lauf und experimentiert mit verschiedenen Kombinationen)

## Vorspeise

### Markbein aus dem Ofen mit Rucola und Cherrytomaten

Das ist wie Ostern für Liebhaber von Markbein. Ein Rindsknochen wird längs entzwei gesägt, mit wenig Olivenöl eingepinselt, mit etwas grobem Meersalz bestreut und im Ofen geröstet. Im gleichen Zug werden Brotscheiben getoastet und nach Belieben ein paar Knoblauchzehen mitgeröstet. Dazu ein Salätchen aus feingeschnittenem Rucola und Cherry-Tomaten aus dem Ofen.

#### Zutaten für 4 Personen

2	Rindsknochen, längs entzwei gesägt
	Olivenöl
3 – 4	Knoblauchzehen (nach Belieben)
3	kleine Brotscheiben
	Tafelbutter
1	Hand voll Rucola
1 – 2	Cherry-Tomaten
	Olivenöl
½ EL	weisser Balsamico
	Salz und Pfeffer



#### Zubereitung

- Knochen für mindestens 3 Stunden in kaltem Wasser einlegen. Das entzieht dem Knochenmark Blut und es sieht nach dem Rösten heller aus.
- Ofen auf 220° vorheizen.
- Markbeine mit Haushaltspapier trocknen, auf ein eingeöltes Backblech legen, mit Olivenöl einpinseln und mit wenig Meersalz bestreuen.
- Knoblauchzehen ungeschält dazu legen.
- In den Ofen schieben und 35 Minuten rösten.
- Brot mit Tafelbutter bestreichen und für die letzten 10 Minuten zu den Knochen in den Ofen schieben.



## Nüsslisalat mit Orangen und Granatapfelkerne

### Zutaten für 4 Personen

200 g	Nüsslisalat
2	Orangen
1	Granatapfel
1 Schuss	Öl (Traubenkernöl), oder anderes mildes Öl
1 Schuss	Balsamico, rot
1 TL, gestr.	Rohrzucker
1 Bund	Mini-Grünspargel



### Zubereitung

- Wurzeln am Nüsslisalat entfernen und gründlich waschen.
- Orangen schälen und in Segmente teilen. Diese in kleine Stücke schneiden und zum Feldsalat geben. Granatapfel vierteln oder achteln und die roten Kerne ebenfalls zum Salat geben.
- Mit Traubenkernöl, Essig und Rohrzucker abschmecken.

## Hauptgang

### Mariniertes Kalbskotelette am Stück mit Fettuccine an Morchelsauce

#### Zutaten für 6 Personen

2.5 Kg	Kalbskotelett am Stück
ein Schuss	Sonnenblumenöl / Olivenöl
eine Prise	Meersalz
	Geriebene Schale von einer halben Zitrone
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen



#### Zubereitung

- Zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur kommen lassen.
- Mit Olivenöl, Thymian, Knoblauch und Zitronenschale 1 Stunde marinieren.
- Ofen auf 100° C Umluft vorheizen und das Kotelett parieren, also die Silberhaut abziehen und die Sehnen entfernen. Die Knochen in Aluminiumfolie einwickeln und das Fleisch rundherum mit feinem Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Pfanne mit Sonnenblumenöl sehr heiss werden lassen. Fleisch begeben und rundum scharf anbraten.
- Das Fleisch auf einem Gitter mittig in den Ofen schieben und garen lassen, bis die
- Kerntemperatur sollte 57 - 60 Grad erreicht. Je nach Ofen dauert das zwischen 2 und 2 ½ Stunden.
- Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Aluminiumfolie abdecken und auf einem Gitter 10 Minuten ruhen lassen. Aluminiumfolie entfernen und das tranchierte Kotelette servieren.

## Morchelsauce

### Zutaten für 4 Personen

1	Schalotte(n) oder Zwiebel, fein gehackt
30 g	Morcheln, getrocknet, eingeweicht
1	Bund Petersilie
2 dl	Weisswein
3 dl	Fleischbrühe
3 dl	Vollrahm
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Cognac



### Zubereitung

- Die Morcheln in warmem Wasser einlegen.
- Die Schalotte in wenig Öl glasig andünsten und dann die Morcheln kurz mit andünsten.
- Den Zitronensaft und den Weißwein dazugießen und etwas einköcheln lassen. Die Bouillon dazugeben und zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm dazugeben und aufkochen lassen, danach abschmecken.
- Mit Cognac ablöschen, mit Petersilie garnieren.

### Fettuccine "al dente" kochen

- Nudeln abwägen, Salz und Teelöffel bereitlegen. Grossen Topf, Sieb und Kochlöffel bereithalten.
- Wasser in den Topf giessen (für 200 g getrocknete Fettuccine brauchst du 2 Liter, für 300 g 3 Liter Wasser. Der Topf darf dabei mit der Wassermenge höchstens zu 2 Dritteln gefüllt sein.
- Das Wasser zum Kochen bringen. Noch nicht salzen, denn Salzwasser braucht länger, bis es kocht.
- Sobald das Wasser kocht, pro 100 g Nudeln 1 TL Salz hineingeben. Dann die Nudeln dazu-geben, einmal umrühren und offen garen. Dabei soll das Wasser ständig sprudelnd kochen. Den Küchenwecker auf 1 Min. weniger einstellen, als auf der Packung angegeben ist.
- Wenn der Wecker klingelt, eine Nudel herausfischen und probieren. Sie soll noch ein wenig Biss haben, darf aber nicht hart sein. Falls das der Fall ist, Nudeln noch ein wenig weiterkochen lassen, dann wieder probieren.
- Das Sieb ins Waschbecken stellen. Nudeln samt Kochwasser hineinschütten. Die Nudeln je nach Rezept gar nicht oder ein wenig abtropfen lassen, dann mit der Sauce mischen.

## **Fromage/Käse**

### **Auswahl von französischem Käse**

- Roche Baron
- "Bleu" d'Auvergne
- Lou Perac Brebis
- Brie de Maux
- Epoisses
- Saint Félicien
- Roquefort
- Le Brebiou des Pyrénées
- Brillat-Savarin

## Dessert

### Erdbeer Quarkcrème

#### Zutaten für 4 Personen

300 g	Erdbeeren (davon 100 g für Garnitur)
50 g	Zucker
2 EL	Zitronensaft
150 g	Rahmquark
1.5 dl	Rahm, steif geschlagen



#### Zubereitung

- 200 g Erdbeeren zusammen mit Zucker und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben. Pürieren.
- Mit Quark und Rahm mischen.
- Restliche Erdbeeren klein würfeln, einige Würfel für die Garnitur beiseitestellen. Erdbeerwürfel in die Gläser verteilen. Crème darüber geben.
- Kurz vor dem Servieren beiseitegestellte Erdbeerwürfel und Zitronenzesten auf der Crème verteilen.

## **Weine**

### **Diverse Weissweine**

### **Rotwein**

- Lagaris Reserva 2020, Ribera del Duero