

# Chochette 03/22



**Beringer Schulküche**

**Donnerstag, 24.03.2020**

**Apero: ab 18:30**

**Kochstart: ca. 19:00 Uhr**

## Chuchi-Chef hüt:

# HOLGER

# Menü der Chochete

## Chuchi-Chef hüt: Holger,

### 24.03.2020

#### *Apero*

Chips, Snacks & Bier

#### *Vorspeise*

##### **Nüsslisalat mit Kürbiskernen und Grapefruits**

Eine weitere klassische Version des Nüsslisalat, mit ein paar geröstet Croûtons berieselt und Grapefruit Schnitzen, an einer Aceto Balsamico Sauce gibt dem Klassiker einen Hauch Extravaganz.

#### *Hauptgang*

##### **Köttbullar mit Papperdelle**

Leckere schwedischen Hackbällchen in einer Rahmsosse mit Papperdelle und Preiselbeeren.

#### *Dessert*

##### **Schwedische Zimtcreme mit Blaubeeren**

"Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen."



# Vorspeise

## *Nüsslisalat mit Kürbiskerne und Grapefruits*

Eine weitere klassische Version des Nüsslisalat, mit ein paar geröstet Croûtons und Kürbiskerne berieselt sowie ein paar Grapefruit Schnitzen, an einer Aceto Balsamico Sauce gibt dem Klassiker ein neuer Hauch Extravaganz.

### Zutaten:

#### **Dressing**

- 2 EL Aceto Balsamico
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer nach Bedarf

#### **Salat**

- 2 rosa Grapefruit
- 300 g Nüsslisalat

#### **Croûtons**

- 2 EL Olivenöl
- 2 Brotschreiben in Würfel
- 60 g Kürbiskerne
- 2EL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Vorbereitung: ca. 30 min / Anrichten: ca. 15 min / Gesamt ca. 45 min

### Salat:

Von der Grapefruit Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen heraus schneiden, dabei Saft auffangen. Nüsslisalat waschen und auf den Tellern anrichten, Grapefruit-Filets darauf verteilen.

### Croûtons:

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Brotstücke, Kürbiskerne und Ahornsirup begeben, bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten, würzen, etwas abkühlen.

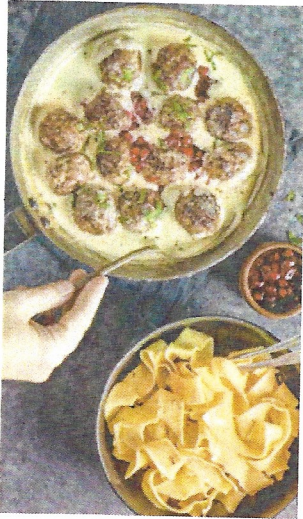
### Dressing:

Aceto, aufgefangenen Grapefruitsaft und Öl verrühren, würzen. Sauce über den Salat träufeln, Croûtons darüberstreuen.

### Tipps vom Chuchi-Chef:

Dressing vor dem Servieren abschmecken

Beim dekorieren des Salats, diesen nicht mit Grapefruit überladen.



# Hauptgang - Fleisch

## *Köttbullar mit Papperdelle*

In Schweden wird Köttbullar oft serviert und gehört in Schweden zum Mitsommerfest einfach dazu ( «Köttbullar» - Aussprache: «Schöttbular»). Als Beilage passt Kartoffelstock, ein traditionelles schwedisches Kartoffelgericht «färskpotatis» (Aussprache: «fäschtspototis») oder Papperdelle.

### **Vorbereiten:**

- 2 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl

### **Fleischbällchen**

- 1.5 kg Hackfleisch
- 90 gr Paniermehl
- 3 frische Ei
- 6 TL Paprika
- 2 TL Salz
- Wenig Pfeffer und Mehl
- Öl zum Braten

### **Rahmsauce**

- 7 ½ dl Fleischbouillon
- 7 ½ dl Vollrahm
- 250 gr Preiselbeeren im Glas
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
  
- Ca. 900 gr. Papperdelle

Arbeitszeit: Vorbereiten ca. 5 min / Fleischbällchen ca. 30 min / Kochen: ca. 25 min / Gesamt ca. 60 min

### **Vorbereiten**

Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie fein schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln ca. 2 Min. andämpfen, Petersilie ca. 2 Min. mitdämpfen, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen.

### **Fleischbällchen:**

Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Paprika, Salz und Pfeffer begeben, mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu kleinen Bällchen formen.

Wenig Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen rundum ca. 8 Min. braten, herausnehmen, beiseitestellen.

### **Rahmsauce**

Bouillon mit 1 ½ dl Rahm in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. einkochen, würzen. Restlichen Rahm flaumig schlagen, unter die Sauce ziehen. Bällchen wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, mit den Preiselbeeren anrichten.

### **Tipps vom Chuchi-Chef:**

Nach Bedarf Mehl darunter kneten. Bällchen von 2,5 cm Ø formen, in wenig Mehl wenden.

# Dessert

## *Schwedische Zimtcreme*

Schwedische Desserts haben oft folgendes gemeinsam: Sie sind schön süß und sehr oft spielt Zimt eine große Rolle in den schwedischen Rezepten! Und wenn dir jetzt schon das Wasser im Mund zusammenläuft, dann probiere das Rezept die schwedische Zimtcreme mit Blaubeeren aus!

### Zutaten:

#### **Zutaten für 8 Portionen:**

- 12 Eigelb
- 8 TL Speisestärke
- 240 gr Zucker
- 500 gr Blaubeeren
- 400 ml Milch
- 800 ml Sahne
- 1 - 2 Teelöffel Zimt
- 2 Teelöffel Vanillezucker
- 2 Prise Salz
- Eine grosse Prise Liebe ☺

Vorbereitung: ca. 15 min / Zubereitung: ca. 30 min / Kühlstellen: ca. 2 Std. / Anrichten ca. 20 min  
Gesamt ca. 65 min

### Stärke-Eigelb-Zucker-Mischung:

1. Das Eigelb in eine Schüssel geben.
2. Die Speisestärke und die Hälfte des Zuckers hinzufügen und alles vermengen.
3. Die Blaubeeren gründlich waschen und abtropfen lassen.

### Creme:

4. Jetzt die Milch und die Sahne zusammen mit dem Zimt, dem Vanillezucker, dem Salz und der anderen Hälfte des Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.
5. Den Topf vom Herd ziehen und die Stärke-Eigelb-Zucker-Mischung unterrühren.
6. Erneut und unter ständigem Rühren aufkochen, dann die Hitze reduzieren und solange weiter rühren, bis die die Creme eindickt.

### Anrichten:

7. Die Hälfte der Blaubeeren auf 4 Gläschen verteilen und die Creme darauf gießen.
8. Sobald die Creme ausgekühlt ist, die restliche Sahne steif schlagen, die übrigen Beeren darauf verteilen und bis zum Servieren kalt stellen.

## **Tipps vom Chuchi-Chef:**

- Wer Zimt überhaupt nicht mag, der ersetzt ihn durch Kardamom.
- Wer Zimt UND Kardamom nicht mag, ersetzt ihn durch Vanillezucker.
- Dieses Dessert kannst du auch mit Himbeeren, Erdbeeren oder auch Brombeeren zubereiten.
- Wer auf Milch verzichten möchte, kann auch Hafermilch verwenden.
- Das Ei kannst du leider nicht ersetzen.
- Die schwedische Zimtcreme Blaubeeren kannst du nicht einfrieren.
- Im Kühlschrank hält sich das schwedische Dessert etwa zwei Tage.

## Quellenverzeichnis:

### Salat:

<https://fooby.ch/de/rezepte/17550/nuesslisalat-mit-kuerbiskernen-und-grapefruits?startAutoI=0>

### Köttbular:

<https://www.bettybossi.ch/de/Admin/Display/1067965/-point-21-02-15?setDevice=auto>

### Dessert:

<https://herzelieb.de/schwedische-zimtcreme-rezept-blaubeeren-dessert/>