

Kochshow Genusszeit Karin Peter, «die50plus», 1.-3.3.2019

«Genussreiches aus der Region»

Lernen Sie die Vielfalt der landwirtschaftlichen Produkte im Thurgau kennen und erleben Sie, wie daraus in kurzer Zeit Köstliches auf den Tisch kommt.

Rezepte

Zartes Siedfleisch mit leichter Apfelmayonnaise und Peterlivinaigrette

1 Stk. Siedfleisch, mager (ca. 100 gr pro Person rechnen, wenn diverse Beilagen oder andere Gänge dazu gereicht werden, sonst ca. 150 gr pro Person). Das Fleischstück mindestens eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
In einen Bräter geben.

0,5 – 1 dl	Spirituose	Fleisch damit beträufeln.
	Lorbeerblätter	unters und aufs Fleisch legen.
	Salz und Pfeffer aus der Mühle	Fleisch damit bestreuen.

Vorgehen:

1. Backofen auf 110°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Bräter mit dem Fleisch im Ofen bei 110°C ca 3 bis 5 Stunden garen (je nach Dicke und Gewicht des Fleischstücks). **NICHT EINSTECHEN!!!! NIEMALS** Garprobe mit einer Gabel, einem Messer oder Ähnlichem machen!!! Der Saft würde unaufhaltsam aus dem Fleisch sickern. Wenn es fertig gegart ist, aus dem Ofen nehmen, mit einer Alufolie oder einem Deckel abdecken und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
3. Wird das Fleisch lauwarm oder kalt weiterverwendet, entsprechend lange ruhen lassen. Nach dem Erkalten und für späteren Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Die Aromen können je nach verwendeter Spirituose und Kräutern oder Gewürzen nach Wunsch verändert werden. Beispielsweise passt zu Gin zerdrückte Wacholderbeeren, zu Whisky Pfefferschrot mit Zitrone, zu Vieux Marc oder Trester passt Lorbeerblätter, zu Williams Rosmarin. Probieren Sie doch einfach selber Kombinationen aus, die Ihnen gefallen.



Apfelmayonnaise

- 1 Ei
- 1 EL Senf
- ½ TL Salz
- 1 dl Öl, z.B. Rapsöl
- 150 gr Äpfel, z.B. Boskop, **gekocht**
evt. Zucker oder Birnell

alle Zutaten in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer (Aufsatz «Multi-Messer», Teil mit dem einen abgewinkelten Messer) pürieren, indem man ihn vom Gefässboden langsam nach oben zieht.

zum Abschmecken



Peterlivinaigrette

- 1 dl Öl, z.B. Rapsöl
- 0,5 dl Essig oder **Verjus***
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 Schalotte
- ca. 4 Peterli,
- EL glattblättrig
- evt. mit etwas Zucker

alle Zutaten in ein Gefäss geben und mixen.

abschmecken.

*Verjus wird aus unreifen Trauben hergestellt und ist milder als Essig. Einige Winzer bieten wieder Verjus an, z.B. Schlossgut Bachtobel, Ottenberg



Tipp:

Variieren Sie das Aroma, indem Sie den Essig durch Zitronen- oder Limettensaft ersetzen, allerdings davon nur etwa ein Drittel der Essigmenge.

Farbenfrohes Wurzelgemüse als Salat

200 bis 250 gr
pro Person verschiedenes
 Wurzelgemüse

z.B. Rüebli, Peterliwurz, Sellerie, Randen, Pastinake,
Härdöpfel.

Das Gemüse gut putzen, **nicht schälen!!**

Die Enden und allenfalls beschädigte Teile wegschneiden.

In Streifen, Schnitze oder Rondellen schneiden.

In eine Rührschüssel geben.

Öl (Rapsöl) , oder Bratbutter,
hoch erhitzbar flüssig
 Salz

Gemüse mit Öl/Butter beträufeln und salzen. Gut in der
Schüssel umrühren, so dass die Gemüsestücke rundum etwas
Öl bzw. Butter aufweisen.

Das Gemüse nun auf ein Backblech geben (Blech vorher mit
Backpapier belegen, falls nötig) und gleichmässig verteilen.

Vorgehen:

1. Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Backblech mit dem Gemüse in die Mitte des Ofens einschieben und ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen lassen. Mit einer Gabel ins Gemüse stechen, um zu prüfen, ob es gar ist.
3. Herausnehmen, abkühlen lassen.
4. Noch lauwarm oder ganz erkaltet mit einem milden Balsamico (z.B. Apfelbalsamico) beträufeln und als lauwarmes Gemüse oder lauwarmen Gemüsesalat servieren.

Tipp:

- Streuen Sie vor dem Servieren frisch gehackte Kräuter (eine Sorte) darüber, z.B. Peterli, Minze, Thymian oder Rosmarin.
- Oder streuen Sie geröstete Rapsaat und/oder schwarze Senfsaat darüber.



Dörrbirnenmousse

400 gr	Dörrbirnen	in Wasser (knapp bedeckt) weich kochen, dann durch den Wolf drehen oder mit dem Pürierstab pürieren.
100 gr	Rohrzucker	in die Masse geben und gut vermischen.
1 EL	Trester oder Vieille Poire oder Vieux Marc oder Portwein	dazu geben, falls gewünscht.
2 EL	Birnbrotgewürz	darunter mischen.
ODER:		
1 TL	Zimtpulver	
½ TL	Nelkenpulver	
½ TL	Korianderpulver	
½ TL	Ingwerpulver	
½ TL	Muskatblütepulver	
½ TL	Sternanispulver	
1 TL	Anispulver	
5 dl	Vollrahm	steif schlagen und sorgfältig unter die abgekühlte Masse heben.

Variante: Halbgefrorenes

Weiteres Vorgehen für Halbgefrorenes:

- Die Masse in eine mit Backpapier ausgekleidete Cakeform geben und sofort in den Tiefkühlschrank stellen.
- Etwa 3 Stunden tiefkühlen. Mit einer Gabel ein-, zweimal sorgfältig umrühren.
- Vor dem Servieren aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.
- Ist die Masse nur leicht gefroren, mit einem Löffel einzelne Portionen aus der Form heben und auf Teller geben.

Lieferanten/Produzenten

Fleisch:	www.schrofen.ch , Metzgerei Somm, Schrofenhof, Kreuzlingen
Gemüse:	Familie Schächtle; Tägermoos, Schuppen schräg vis-à-vis Avia-Tankstelle, Tägerwilen
Dörrbirnen:	Familie Oeler, Hinterberg 637, Lömmenschwil
Verjus:	Schlossgut Bachtobel, Bachtobelstrasse 76, 8570 Weinfelden
Portwein:	Forster Weinbau, Thurbergstrasse 20, 8570 Weinfelden
Rapssaat:	Naturöl, Familie Kressibucher, Im Sulz 186, 8506 Lanzenneunforn
Apfelbalsamico:	St. Galler Öl, Saatzucht, Mattenweg 11, 9230 Flawil