



Einladung zur März-Chochete

vom 17. März 2022, 18:30 Uhr, Stiftung Bühl

Motto: Mediterran
Thema: Griechenland



Apéro:

Tzatziki mit Knusperbaguette
Gefüllte Pilze
Oliven und Feta

Vorspeise:

Halloumi mit Tomate und Pistazie

Hauptgang:

Stifado – griechischer Rindsragout
Kritharaki

Dessert:

Griechischer Joghurtmousse mit Honignüssen

An- Abmeldungen bis Dienstag, 15. März 2022, an Cdj, Christian Messerli
Mobile: 079 / 221 86 68, chr.messerli@bluewin.ch





Menü vom 17. März 2022

«Mediterran – heute Ελλάδα»

Chef de jour – Christian Messerli



Apero 1:

Tzatziki mit Knusperbaguette

Zutaten:

- | | | |
|-----|------|---|
| 1 | Stk. | Salatgurke |
| 500 | Gr. | Joghurt nature
od. griechisch |
| 250 | Gr. | Crème fraîche |
| 3 | El. | Olivenöl |
| 2 | Stk | Knoblauch |
| 1 | Tl. | Dill |
| 1 | Tl. | Pfefferminze
Zitronensaft
Pfeffer, Salz |
| 1 | Stk. | Baguette |
| 100 | Gr. | Butter |
| 1 | Z. | Knoblauch |



Zubereitung

Tsaziki:

- Gurke schälen, entkernen, an der Bircherraffel fein reiben. Salz daruntermischen, in einem Sieb ca. 15 Min. ziehen lassen, anschliessend gut ausdrücken
- 2 Knoblauchzehen pressen, Pfefferminze und Dill sehr fein schneiden, alles mit Joghurt + Crème fraîche vermischen und kaltstellen.
- Alles vermischen, 30 Min. weiterhin kaltstellen
- Mit Pfeffer abschmecken

Knusperbaguette:

- Baguette in Stengel aufschneiden (ca. 10 x 1,5 x 1,5 cm)
- Butter schmelzen
- Knoblauchzehe pressen, mit geschmolzener Butter mischen, leicht salzen
- Baguettestengel mit Knoblauchbutter bepinseln, auf Backpapier legen
- In auf 200 Grad vorgeheiztem Backofen goldbraun rösten



Menü vom 17. März 2022

«Mediterran – heute Ελλάδα»

Chef de jour – Christian Messerli



Apero 2:

Gefüllte Pilze

Zutaten:

- 12 Stk. Champignons
- 2 El. Butter
- 2 El. Olivenöl
- 2 Stk. Schalotten
- 2 Schb Toastbrot
- ½ Stk. Zitrone
- ¼ Bd. Petersilie



Zubereitung

- Pilze putzen und die Stiele herausdrehen. 1 El. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Schalotten schälen und zusammen mit den Pilzstielen fein hacken. Kurz in Butter anbraten
- Von den Brotscheiben die Rinde entfernen, einen Schuss heisses Wasser darüber giessen und kurz ziehen lassen. Nasses Brot ausdrücken, in eine Schüssel geben und zerbröseln. Mit angeschwitzten Schalotten locker vermischen.
- Öl und Zitronensaft unterrühren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Pilze auf ein Küchenpapier legen und mit Schalottenmasse füllen.
- Mit Petersilie garnieren



Menü vom 17. März 2022

«Mediterran – heute Ελλάδα»

Chef de jour – Christian Messerli



Apero 3:

Oliven und Feta

Zutaten:

- 1 Gl. Oliven, schwarz, entsteint
- 1 Pkt. Feta-Käse
- 4 El. Olivenöl
- 1 Tl. Oregano, trocken
- 1 Tl. Basilikum, trocken
- ¼ Bd. Basilikum
- Salz, schwarzer Pfeffer,



Zubereitung

- Oliven abschütten und in eine Schüssel geben.
- Feta in Würfel schneiden (ca. 2x2 cm)
- mit Olivenöl und Gewürzen ein Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Oliven, Fetawürfel in Dressing geben, vorsichtig umrühren, 30 Min. ziehen lassen
- Auf flacher Platte anrichten.
- Mit frischem Basilikum garnieren



Menü vom 17. März 2022

«Mediterran – heute Ελλάδα»

Chef de jour – Christian Messerli



Vorspeise:

Halloumi mit Tomate und Pistazie

Zutaten:

500	Gr.	Cherrytomaten gemischt
1	Gl.	schwarze Oliven
1	Stk.	rote Zwiebel, gross
100	gr.	Pistazien, geschält
½	Bd.	Basilikum, frisch
2	El.	Balsamico dunkel
4	El.	Oliven-Öl
2	Stk.	Halloumi
		Salz, Pfeffer schwarz, Zucker



Zubereitung

- Tomaten waschen und halbieren. Oliven in einem Sieb abgießen und längs vierteln. Zwiebel halbieren, in Halbringe schneiden
- Alles in einer Schüssel mit etwas Salz und Zucker mischen, zum Durchziehen 15 Min., beiseite stellen
- Pistazien schälen und grob hacken. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. In einer weiteren Schüssel Balsamico und Oregano mit 2 EL Olivenöl verrühren. 2/3 der Pistazien und Basilikum unter das Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Halloumi darin rundherum goldbraun anbraten.
- Salat auf Teller anrichten, mit Dressing beträufeln.
- Mit restlichen Pistazien und Basilikom garnieren



Menü vom 17. März 2022

«Mediterran – heute Ελλάδα»

Chef de jour – Christian Messerli



Hauptgang:

Stifado – griechischer Rindsragout

Zutaten:

- 1,2 kg. Rindsragout
- Bratbutter
- 15-20 kleine Schalotten
- 4 Stk. Lorbeerblätter
- 1 dl. Balsamico
- 800 gr. Pellatti, Dose
- ½ Bd. Petersilie glatt
- 1 St. Zimt
- 3 dl. Wasser
- 1 El. Tomatenmark
- 2 dl. Rotwein
- 4 Stk. Nelken
- ½ Tl. Rosmarin
- Salz, Pfeffer, Oregano



Zubereitung

- Schalotten schälen, ganz lassen
- Fleisch portionenweise in Gusseisernem Topf auf allen Seiten braun anbraten.
- Mit Rotwein ablöschen
- Tomaten, Tomatenmark, Schalotten begeben, mit Salz und Pfeffer würzen
- Wasser separat heiss machen und dazu geben. Ca. 60' schmoren lassen. Bei Bedarf Wasser nachgiessen
- Rosmarin, Lorbeerblätter, Nelken und Zimtstange dazugeben und weiter schmoren lassen, bis Fleisch sehr mürbe ist (muss mit Gabel zerdrückt werden können).
- Vorsichtig Balsamico dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Bedarf abschmecken.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen



Menü vom 17. März 2022

«Mediterran – heute Ελλάδα»

Chef de jour – Christian Messerli



Beilagen:

Kritharaki

Zutaten:

- ½ Kg Kritharaki
- 1 kl. Dose Tomaten
- 1 Stk. Zwiebel, gross
- ½ L. Gemüsebouillon
- Oliven-Öl



Zubereitung

- Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl dünsten.
- Dose Tomaten dazugeben und mit der Gemüsebrühe angießen, kurz aufkochen lassen.
- Kritharaki in die heiße Flüssigkeit geben, die Temperatur verringern und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten aufquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Reismudeln nicht ansetzen. Bei Bedarf immer wieder etwas Flüssigkeit zugießen. Evtl. am Ende nach Belieben noch etwas Olivenöl zugeben.



Menü vom 17. März 2022

«Mediterran – heute Ελλάδα»

Chef de jour – Christian Messerli



Dessert:

Griechischer Joghurtmousse mit Honignüssen

Zutaten:

- 150 gr. Gemischte Nüsse (Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pinienkerne Pistazien, usw.)
- 100 gr Akazien- od. Orangenblütenhonig
- 600 gr. griechischer Joghurt Nature od. Vanille
- 250 ml. Vollrahm
- 3 Bl. Gelatine



Zubereitung

- Nüsse grob hacken, in trockener Pfanne leicht rösten (Nicht verbrennen lassen)
- Honig mit noch warmen Nüssen mischen, abkühlen lassen
- Vollrahm steif schlagen
- Gelatine einweichen, mit ca 4 El. griechischem Joghurt gut verrühren. Masse sehr gut mit restlichem Joghurt mischen. Ggfs. mit etwas Honig nachsüßen
- Steif geschlagener Rahm unter Joghurt ziehen.
- Dessertgläser halb füllen, mit Nuss-Honig-Mischung eine Zwischenlagen einfüllen
- Gläser mit Joghurtmasse auffüllen
- Mit restl. Nuss-Honig garnieren
- Kühl stellen