

# Chämi-Chuchi Suhr

Hanspeter Wälti

Marc Furter

## Vorspeise:

Kaltschale mit Tomaten und Basilikumpesto

\*\*\*\*\*

## Hauptspeise:

Lachsforellen-Filet Surprise  
Ofenkartoffeln mit Rosmarin

\*\*\*\*\*

## Dessert:

Grilliertes Glace  
Beerensalat

\*\*\*\*\*

Rezepte für 4 Personen



Chochete vom 13.06.2023

**En Guete!**

# Vorspeise

---

## *„Kaltschale mit Tomaten und Basilikumpesto“*

*Rezept von Philipp Audolensky - Rosmarin, Lenzburg*

### **Tomatensuppe**

800 g	Tomaten
1 EL	Olivenöl
4 EL	Alpstein Balsam-Essig aus Äpfeln
	Salz, Pfeffer
250 g	Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
1 EL	Alpstein Balsam-Essig aus Äpfeln
50 g	Zucker
5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
5 dl	Gemüsebouillon
0.2 Stk.	Knoblauchzehe
	Pfeffer
	Baergfeuer Chilisauce
Ca. 300g	Brot als Beilage

1. Die Tomaten waschen, halbieren und mit Olivenöl, Alpstein Essig, Salz und Pfeffer marinieren. Die Tomaten in einer Grillschale auf den Grill legen und grillieren, bis sie weich sind und ein perfektes Grillaroma entwickelt haben.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schneiden. In eine heiße Pfanne etwas Öl geben und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch andünsten. Den Zucker etwas später dazugeben und alles karamellisieren.
3. Für die Bouillon 5 dl Wasser zum Kochen bringen und das Gemüsebouillonpulver dazugeben. Zur Seite stellen.
4. Die karamellierte Zwiebel und Knoblauch mit dem Alpstein Essig ablöschen, Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce und Gemüsebouillon dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Baergfeuer Chilisauce würzen.
5. Alles zusammengeben und pürieren. Bevor die Suppe abkühlt, alles durch ein Sieb geben, sodass die überständige Tomatenhaut zurückbleibt. Die Tomatensuppe sollte am Schluss schön geschmeidig sein. Der Siebinhalt kann z.B. auf getosteten Brotscheiben gegeben und als Beilage zur Kaltschale verwendet werden

## Basilikumpesto

1 Bund	Basilikum
5 EL	Olivado Avocadoöl
30 g	Pinienkernen
20 g	Parmesan
0.2 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
	Baergfeuer Chilisauce

1. Das Basilikum waschen und zusammen mit dem Olivenöl und den Pinienkernen in den Mixer geben. Knoblauch dazupressen und alles mixen, bis die Masse gleichmässig ist.
2. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit der Baergfeuer Chilisauce abschmecken.
3. Parmesan unterheben.



# Hauptgericht

---

## *„Lachsforellen-Filet Surprise“* *Rezept von der Fischzucht Bremgarten*

4 Stück	Lachsforellen-Filets ohne Gräten à je 150–200g
6–8 Stk. 100ml	Lauchstangen (ca. 400–500g) Schlagrahm Chili-Kräutersalz aus der Mühle Rote Pfefferkörner
1 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie
	Salz & Pfeffer
4 Stk.	Backpapier und Backschnur

1. Den Lauch waschen, klein schneiden, in eine Pfanne geben, einen Teelöffel der roten Pfefferkörner begeben, mit der Gemüse-Bouillon würzen und garkochen (al dente). Den abgekühlten Lauch auf vier Backpapiere (38x42cm) verteilen, den Lauch jeweils in die Mitte des Backpapiers legen.
2. Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Lachsforellen-Filets oder Tranchen auf das Lauchbett legen. Je einen Esslöffel Schlagrahm auf die Filets geben, dann je einen Teelöffel rote Pfefferkörner, gezupften Dill und Petersilie auf den Schlagrahm geben. Das Ganze mit dem Chili-Kräutersalz kräftig würzen.
3. Anschliessend das Backpapier an den vier Ecken hochheben und mit der Backschnur zu einem Päckli verschnüren. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze)<sup>1</sup> bei 200 Grad während 12-15 Minuten backen (ca. 10min nach Ofenkartoffeln in den Ofen schieben). Anschliessend die Päckli auf einem Teller mit Reis servieren.

---

<sup>1</sup> Zusammen mit den Ofenkartoffeln zubereitet, Backofen am besten auf Umluft mit Grill oben stellen

## „Ofenkartoffeln mit Rosmarin“

500 g	kleine Kartoffeln (z. B. Babykartoffeln)
3 EL	Olivenöl
	Knoblauch gepresst
1 TL	Paprika
3 - 4 Zweige	Rosmarin kleingehakt
1 TL	Meersalz aus d. Mühle

1. Ofen auf 200 ° C Ober-/Unterhitze (180 ° C Umluft)<sup>2</sup> vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, falls nötig mit einer Gemüsebürste abbürsten und längs halbieren.
2. Olivenöl mit Knoblauch, Paprika und Rosmarin in einer Schüssel verrühren, Kartoffeln begeben und alles gut mischen. Marinierte Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und darauf achten, dass die Schnittfläche nach oben zeigt. Mit Meersalz aus der Mühle bestreuen. Im heißen Ofen ca. 22-25 Minuten backen, d.h. ca. 10min vor den Fischfilets im oberen Teil des Backofens.



---

<sup>2</sup> Zusammen mit den Lachsforellen-Filets zubereitet, Backofen am besten auf Umluft mit Grill oben stellen

# Dessert

---

## „Grilliertes Glace“

4 200 ml	Kugeln Glacesorte nach Wahl veganer Eiersatz (z.B. Garden Gourmet vEGGie oder OGGS)
	Puderzucker Kokosraspeln

1. Die Glacekugeln formen und auf einem Teller wieder einfrieren.
2. OGGS Aquafaba aufschlagen. Die vorgeformten Glacekugeln aus dem Gefrierfach nehmen und mit dem geschlagenen Eiweiss umhüllen. Hier muss unbedingt darauf geachtet werden, dass es keine freien Stellen mehr hat. Die Glacekugeln mit der Eiweishülle nochmals einfrieren und warten bis es fest ist.
3. Die Glacekugeln mit Puderzucker und Kokosraspeln "panieren". Die Glacekugeln anschliessend bei indirekter Hitze und mit geschlossenem Deckel garen. Hitzebeständige Grillfolien eignen sich dabei perfekt als Unterlage.<sup>3</sup>

## „Beerensalat“

200 g	Erdbeeren
100 g	Heidelbeeren
100 g	Erdbeeren
1 Stk.	Zitrone, nur Saft
30-50	Puderzucker
3-4 Zweige	Minze, gehackt

1. Alle Beeren waschen, Erdbeeren vierteln
2. Zitronensaft und Puderzucker in einer Schüssel gut verrühren. Abschmecken, nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen oder nachsüssen.
3. Beeren zusammen mit der Minze in die Schüssel geben und "marinieren". Kühlstellen bis zum Anrichten.

---

<sup>3</sup> Bei Zubereitung in der Küche Ofen auf ca. 200°C Umluft stellen



Quelle: <https://www.freaksforfood.ch/de/rezepte/grilliertes-glace-paniert/>