



**Chochete vom 2. März 2020**

**Fenchel-Feta-Salat mit Granatapfel und  
Sumach**

**\*\*\*\*\***

**Gefüllter Hackbraten mit  
Bramata**

**\*\*\*\*\***

**Alt-Wiener Apfelstrudel mit  
Vanillesauce**

**\*\*\*\*\***

**Thomas Moscheni / Adrian Zumstein**

# Fenchel-Feta-Salat mit Granatapfel und Sumach



## Zutaten:

- $\frac{1}{2}$  Granatapfel
- 2 mittelgrosse Fenchelknollen
- $1 \frac{1}{2}$  EL Olivenöl
- 2 TL Sumach, plus mehr zum Garnieren
- 1 Zitrone
- 4 EL Estragon
- 2 EL grob gehackte glatte Petersilie
- 70 g griechischer Feta, zerkrümelt
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zuerst die Granatapfelkerne auslösen. Dies funktioniert am Besten, wenn man den Granatapfel quer halbiert. Es wird nur eine Hälfte benötigt. Den halben Granatapfel mit der Schnittseite auf die Handfläche legen. Eine grosse Schüssel unter der Hand, die den Granatapfel hält, platzieren, dann mit einem Kochlöffel auf die runde Seite

der Frucht schlagen. Nicht zu kräftig schlagen, sonst werden die Kerne zerquetscht und die Schale reißt ein. Wie von Zauberhand fallen die Kerne nun aus der Schale heraus. Falls sich etwas weisse Innenhaut mit ablöst, diese aussortieren.

2. Das zarte, fedrige Grün vom Fenchel abschneiden, etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Vom unteren Ende der Fenchelknolle jeweils eine dünne Scheibe abschneiden und wegwerfen. Nicht zu viel entfernen, denn die einzelnen Schichten sollen noch miteinander verbunden bleiben. Die Knollen der Länge nach in dünne Scheiben hobeln (zb. mit Fleischschneidmaschine oder Gemüsehobler).
3. In einer Schüssel das Olivenöl mit dem Sumach, dem Zitronensaft, den Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Fenchel hinzufügen und alles sorgfältig vermischen. Prüfen, ob nachgewürzt werden muss, dabei daran denken, dass der Feta ebenfalls Salz beisteuert.
4. Nun zuerst den Fenchel, dann den Feta und zum Schluss die Granatapfelkerne auf Teller schichten. Mit dem Fenchelgrün garnieren, mit etwas Sumach bestreuen und sofort servieren.

# Gefüllter Hackbraten mit Bramata



## Hackbraten

### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilien
- 1 kg Hackfleisch (Rind)
- 1 EL Sambal Oelek
- 1 frisches Ei
- 1 Teelöffel Salz
- 40 g Jungspinat
- 200 g rezepter Gruyère
- 1 rohe Rande
- 1 Rüebli
- Öl zum anbraten
- 1 dl Fleischbouillon

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Min dämpfen, etwas abkühlen, in eine Schüssel geben. Petersilie fein schneiden, daruntermischen.
2. Fleisch, Sambal Oelek, Ei und Salz daruntermischen. Von Hand sehr gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.
3. Fleischmasse auf ein Backpapier geben, zu einem Rechteck von ca. 20 x 25 cm formen. Spinat auf dem unteren Drittel verteilen.
4. Käse in ca. 1 - 2 cm breite Stängel schneiden, auf den Spinat legen. Fleischmasse sorgfältig aufrollen, zu einem Braten formen.
5. Rande und Rüebli schälen, in Stücke schneiden. Öl im Brattopf heiss werden lassen. Braten rundum ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.
6. Gemüse neben den Braten legen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 40 Min. schmoren. Hackbraten und Gemüse herausnehmen. Jus durch ein Sieb giessen, zum Hackbraten und zum Gemüse servieren.

# Bramata als Beilage

## <Titel>

- Zutaten:**
- 200 g Bramata
  - Ca. 500 ml Geflügelfond
  - 500 ml Rahm
  - 100 g Nussbutter (Butter schmelzen und während dem Schmelzen mit Schwingbesen goldgelb schlagen, in ein Weckglas füllen und einige Stunden im Kühlschrank kühlen)
  - 1 Rosmarinzweig
  - 1 Thymanzweig
  - Salz
  - 50 g Schalotten
  - 100 g Alpkäse fein gerieben
  - Weisser Pfeffer aus der Mühle

- Zubereitung:**
1. Die Bramata in einer Pfanne anrösten. 500 ml Geflügelfond und den Rahm aufkochen und die Bramata hinzufügen. In eine ofenfeste Form geben und abgedeckt im Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 45 Minuten weich garen.
  2. Die Nussbutter erwärmen, Kräuter, Salz und Schalotten (fein geschnitten) hinzufügen und 45 Minuten ziehen lassen. Dann die Butter durch ein Sieb passieren.
  3. Die Bramata aus dem Ofen nehmen, aufrühren und die Nussbutter sowie den fein geriebenen Alpenkäse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



# Alt-Wiener Apfelstrudel



## Strudelteig für 3

### Strudel

- Zutaten:
- 1 kg Weissmehl
  - 5 g Salz
  - 0,7 dl/70 ml Sonnenblumenöl
  - 5 cl Essig
  - 6 dl lauwarmes Wasser

## Füllung

- Zutaten:
- 300 g Zucker
  - 300 g Panierbrot (getrocknetes Weissbrot gerieben)
  - 2 kg Boskoop oder Cox Orange oder Golden Delicious Äpfel
  - 150 g Haselnüsse
  - Zimtpulver

- 3 Becher Sauerrahm
- flüssige Butter

**Zubereitung:**

1. In einer Teigschüssel Mehl zu einem Kranz formen, in die Vertiefung Salz, Öl, Essig und lauwarmes Wasser geben und nach und nach unter das Mehl arbeiten, kneten, bis der Teig sich seidig glatt anfühlt. Eine Kugel formen und diese mit Sonnenblumenöl einstreichen. Einen im Backofen aufgeheizten Kochtopf darüber stürzen. Durch die Wärme wird der Teig geschmeidig und weich, sodass er wunderbar dünn ausgezogen werden kann.
2. Arbeitsfläche mit einem Tuch bedecken und mit Mehl bestäuben. Teig in drei Portionen teilen, jeweils eine Portion in die Mitte legen und mit Mehl bestäuben. Mit dem Nudelholz ein wenig in die Länge ausrollen. Nun von Hand ausziehen. Kleine Flächen am Rand mit Handinnenfläche ziehen, grosse Flächen von der Mitte aus mit den Handrücken nach aussen streichen, immer mit etwas Mehl arbeiten.
3. Auf ein Drittel der Teigfläche das mit ein wenig Zucker gemischte, geriebene Panierbrot verteilen, dabei einen Rand von je 3 cm frei lassen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Viertel in feine Stifte schneiden, auf die Panierfläche verteilen. Restlichen Zucker, grob gehackte Nüsse und Zimt darüber streuen, mit Sauerrahm bedecken. Die Längsseiten über der Füllung einschlagen. Mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen. Teig nach jedem Überschlag" mit flüssiger Butter einstreichen. Strudel auf ein Backblech legen, mit flüssiger Butter einstreichen. Bei 180° C etwa 45 Minuten backen.



## Vanillesauce für 12 Personen

- Zutaten:**
- 2 Vanilleschoten
  - 4 EL Zucker
  - 500 ml Sahne
  - 4 Eigelb

- Zubereitung:**
1. Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Vanilleschote, Mark, Zucker und Sahne in einen Topf geben, vermischen, aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.
  2. Vanilleschote herausnehmen. Die Eigelbe verquirlen und mit dem Schneebesen in die Sahne einarbeiten. Die Masse langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis sie dickflüssig zu werden beginnt.
  3. Die Vanillesauce unter wiederholtem Umrühren erkalten lassen. Dann in en Kühlschrank stellen (im Kühlschrank erhält sie dann ihre Dickflüssigkeit).