

Kochkurs vom

05. September 2010

Schweiz

Kanton Bern

Rezepte auf unserer Webseite

www.huberbelp.ch



Berner Märitsuppe

Bärner Ziebelechueche

Eglifilet nach Bieler Art

Saurer Mocken nach einem alten Berner Rezept

Lauch-Gratin mit Speck Berner Art

Seeländer Sauerrüben

Brönnti Greeme

Schenkeli - Fasnachts oder Chilbigebäck

Strübli - Fasnachts oder Chilbigebäck

Zwetschgenbeignets - Altes Berner Rezept

Berner Märitsuppe

Zutaten für 4-5 Personen

50 gr gelbe Trockenerbsen, eingeweicht
20 gr Butter
30 gr Lauch
30 gr Sellerie
30 gr Karotten
30 gr Zwiebeln
100 gr geräucherte Speckwürfel
120 gr Kartoffeln, gewürfelt
150 gr Schweinshaxe gepökelt oder «Gnagi» gewürfelt, (in kaltem Wasser entsalzen)
1,5 ltr Fleischbrühe, leicht gesalzen
30 gr Schnittlauch, fein geschnitten
Lorbeerblatt und ein wenig frischer Thymian

Zubereitung

Das feinblättrig geschnittene Gemüse in Butter glasig dämpfen, mit Fleischbrühe auffüllen, die abgetropften Erbsen, den Speck und die Schweinshaxe beifügen und 50 Minuten kochen.

Die Kartoffeln dazugeben und weichkochen. Würzen, nur sparsam salzen.

Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen. In vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller anrichten oder in der Suppenterrine heiss servieren.

Dazu passt: Frisches Berner Brot

Getränk: Bier, Apfelwein oder leichter Rotwein

Anmerkung:

Der Markt hat zu allen Zeiten und überall eine bedeutende soziale und wirtschaftliche Rolle gespielt. Wer kennt nicht die Faszination, die von diesem Mikrokosmos ausgeht! Bern galt bereits zur Zeit ihres Gründers Herzog Berthold V. von Zähringen als berühmter Marktflecken. Noch heute lohnt sich an Markttagen ein Bummel durch die Lauben und Gassen der Bundeshauptstadt; als krönender Abschluss winkt eine Berner Märitsuppe, die selbst den grössten Hunger zu stillen verspricht.

Bärner Zibelechueche

Zutaten für ein Kuchenblech von 24 cm Durchmesser

300 gr Kuchenteig
750 gr Zwiebeln, schälen und fein hacken
2 EL Butter
4 Eier
2 dl Nidle (Rahm)
Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle
Butterflocken

Zubereitung

Die 2 EL Butter erwärmen. Die Zwiebeln darin weichdünsten ohne Farbe annehmen zu lassen. Erkalten lassen.

Die Eier mit der Nidle gut verrühren, würzen und mit den erkalteten Zwiebeln mischen.

Das Blech mit 3 mm dick ausgewalltem Teig auslegen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und den Zwiebelguss darauf geben.

Mit Butterflocken belegen und im auf 220° vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille ca. 45 Minuten backen.

Eglifilets nach Bieler Art

Zutaten für 4 Personen

Butter für die Form und die Folie

Alufolie

1 EL Schalotten, fein gehackt

600 gr Eglifilets

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Butter

1 EL frische Küchenkräuter (z. B" Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Dill)

¼ Zitrone, Saft

2 dl Twanner oder Schafiser Weisswein

2 dl Fischfumet (aus dem Glas)

etwas Mehlbutter

1 dl Vollrahm

Zubereitung

Flaches Kochgeschirr oder Gratinform ausbuttern. mit Schalotten ausstreuen.

Eglifilets würzen. nebeneinander In die Form legen. Mit Butter bestreichen, Kräuter und Zitronensaft darüber geben. Wein und Fond dazugeben.

Mit bebutterter Folie abdecken und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Je nach Stärke der Filets ziehen lassen. Filets herausheben, zugedeckt warm stellen.

Sud In ein Pfännchen absieben, etwas einkochen. mit Mehlbutter (1 EL Butter, gemischt mit 1 EL Mehl) binden. weiterkochen bis zur gewünschten Konsistenz.

Rahm dazugiessen, würzen.

Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Weissweinsauce überziehen. garnieren.

Tipp;

Dazu passen Salzkartoffeln.

Saurer Mocken nach einem alten Berner Rezept

Zutaten für 6-8 Personen

2 Hufteckel vom Rind
1 Sellerieknolle
2 Lauchstängel
2 Karotten alles in feine Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, schälen halbieren
2 Gewürznelken
10 Wacholderbeeren, leicht andrücken
6 Kardamomenkapseln
6 Korianderkörner
20 Pfefferkörner
Thymian
2 ltr Rotwein
2 dl Bratensauce
2 EL Butter
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Sauerrahm
1 Brotanschnitt

Zubereitung

Das Gemüse und die Gewürze sowie 1 ¼ ltr Rotwein ganz kurz aufkochen. Das Fleisch in einen tiefe Schüssel geben und mit dem heissen Wein übergossen. (Tipp: wenn der Sud erkaltet ist, in einen wasserdichten Tiefkühlsack umgiessen und knapp über dem Fleisch zubinden. Das erübrigt das tägliche Wenden und nimmt weniger Platz im Kühlschrank (r.l.s.) 5 Tage an einem Kühlen Ort ruhen lassen.

Nach dieser Zeit das Fleisch herausnehmen und mit saugfähigen Küchenpapier abtupfen. Salzen und pfeffern. Die Rotweinbeize absieben und auffangen. Gemüse und Gewürze beiseite stellen. Die gesiebte Beize in einer Pfanne aufkochen lassen und das sich bildende Eiweiss abschöpfen und entsorgen. Die Beize beiseite stellen.

Anschliessend in einem Bräter 2 EL Bratbutter heiss werden lassen, das Fleisch allseitig gut anbraten. Das Gemüse und die Gewürze sowie den Brotanschnitt begeben und kurz mitdünsten. Mit der Beize ablöschen und den restlichen Wein zugeben. Ein wenig einkochen lassen.

Der Braten sollte bis zu 2/3 in der Flüssigkeit sein, damit er Flüssigkeit aufnehmen kann. Ganz mit Flüssigkeit bedeckt werden die Braten immer trocken.

Zugedeckt auf kleiner Hitze 2 bis 2 ½ Stunden schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Fleischschüssel dazu.

Den Braten und das Brot ausziehen und in die vorgewärmte Schüssel geben. Mit Alufolie abdecken und im Ofen warmstellen.

Den Bratenjus in eine Pfanne absieben, Gemüse gut ausdrücken und entfernen.

Den Jus zum Kochen bringen. Die aufgelöste Bratensauce zugeben und etwas eindicken lassen. Mehl und restliche Butter zusammen verarbeiten (beurre manié) und die Mischung unter Rühren in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Sauerrahm verfeinern. Auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten sämig köcheln lassen.

Das Fleisch in Tranchen schneiden, mit ein wenig Sauce nappieren. Die restliche Sauce separat dazu servieren.

Dazu gehört unbedingt Kartoffelstock!

Lauch-Gratin mit Speck Berner Art

Zutaten für 4 Personen

1 EL Butter
1 Zwiebel, schälen, fein hacken
100 gr Specktranchen
100 gr Schinkenwürfel
500 gr Lauch, in grobe Stücke schneiden
1 dl Weisswein
3 dl Bouillon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 gr Kartoffeln, schälen, in Würfel schneiden
Sauce:
50 gr Butter
4 EL Mehl 4 dl Milch/Lauchsud
Salz
Muskat
1 dl Rahm
100 gr frisch geriebener Emmentaler
Butter für die Gratinform

Zubereitung

Butter in einer Pfanne erhitzen, gehackte Zwiebel, Specktranchen und Schinkenwürfel dazugeben und anziehen lassen. Lauch dazugeben.

In Weisswein und Bouillon etwa 15 Minuten weich kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauch abschütten und den Sud beiseite stellen.

Kartoffeln im Salzwasser weich kochen.

Für die Sauce: Butter in einer Pfanne erhitzen, Mehl darin anschwitzen, Flüssigkeit (Milch/Lauchsud) beugeben und unter kräftigem Rühren zum Kochen bringen, würzen und den Rahm beifügen.

Lauch und Kartoffeln zusammen mit etwa 50 gr geriebenem Emmentaler zur Sauce geben und vorsichtig mischen.

In eine bebutterte Gratinform füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen gratinieren.

Seeländer Sauerrüben

Zutaten für 4 Personen

800 gr Schweinsvoressen
Butter zum Andünsten
200 gr Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
50 gr Mehl
2 dl Weisswein
4 dl Bouillon, hell (Würfel)
1/3 TL Kümmel
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss
800 gr Sauerrüben, gekocht
2 dl Vollrahm
Schnittlauch, Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Schweinsvoressen in Butter kurz andünsten. Zwiebeln zufügen. Zugedeckt dünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Mehl bestäuben und vermischen. Mit Weisswein ablöschen, mit Bouillon auffüllen.

Kümmel, Lorbeer und Gewürznelken zugeben, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 35 Minuten köcheln.

Sauerrüben beifügen, vermischen, bei kleiner Hitze 15 – 20 Minuten schmoren.

Rahm dazugiessen, würzen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Tipp

Dazu passen neue Kartoffeln.

Brönnti Greeme

4 EL Zucker
1.5 EL Wasser
wenig Zitronensaft

Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her- Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein haselnussbrauner Caramel entsteht. Achtung: Zu dunkler Caramel ist bitter im Geschmack Pfanne von der Platte nehmen, ca. 5 Min. abkühlen

2 dl Milch dazugiessen, bei kleiner Hitze weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat, Pfanne von der Platte nehmen

2.5 dl Milch
1 EL Zucker
2 EL Maizena
1 frisches Ei

Ales mit dem Schwingbesen verrühren, unter Rühren dazugiessen, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren, dabei die Pfanne hin und wieder auf die Platte stellen, bis die Masse bindet und cremig wird. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Creme auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen

2 dl Rahm, steif geschlagen Creme mit dem Schwingbesen glatt rühren. 1/3 des geschlagenen Rahms begeben, gut verrühren. Restlichen Schlagrahm sorgfältig mit dem Gummischaber darunterziehen, so vermischt sich der Schlagrahm besser mit der Creme.

Caramelisieren: Zum Caramelisieren eine Chromstahlpfanne verwenden. Die Beigabe von Zitronensaft verhindert ein zu rasches Braunwerden des Zuckers und macht den Caramel weicher. Caramel soll je nach Verwendung hellbraun bis haselnussbraun sein.

Tipp:

Vor dem Servieren die Hälfte des Schlagrahms unter die Creme ziehen, in Dessertschalen oder Gläsern anrichten. Restlichen Schlagrahm in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 12 mm Ø) geben, kleine Rosetten auf die Creme spritzen.

Schenkeli - Fasnachts oder Chilbigebäck

Zutaten

100 gr Butter
250 gr Zucker
4 Eier
2 EL Haushalt- oder Sauerrahm
1 Prise Salz
1 EL Kirsch
1 TL Abgeriebene Zitronenschale
250 - 280 gr Mehl
Öl oder Butterfett zum Ausbacken

Zubereitung

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Kirsch, Rahm, Salz und Zitronenschale beifügen.

Das Mehl sieben und nach und nach darunterrühren, bis ein fester Teig entsteht, der geformt werden kann.

Den Teig über Nacht kühl stellen.

Fingerlange Röllchen drehen und diese beidseitig wie eine Zigarre zuspitzen.

Die Schenkeli langsam im mittelheissen Öl oder Fett (etwa 170 Grad) schwimmend goldbraun ausbacken.

Die Schenkeli dürfen nicht zu schnell braun werden, weil sie innen durchgebacken werden müssen! Sie dürfen leicht aufspringen.

Man kann aus dem Teig auch kleine Kugeln formen.

Strübli - Fasnachts oder Chilbigebäck

Strübli sind besonders lustige Küchlein, schon wegen ihrer Form. Sie verdanken diese dem Trichter, durch den der Teig in das heisse Öl läuft. Für den Teig gibt es unzählige Varianten, mit viel oder wenig Eiern, mit Milch, Weisswein, Rahm oder einer Mischung derselben angerührt.

Hier ein altes Rezept aus dem Emmental.

Zutaten

2 ½ dl Milch
1 TL Salz
1 Stück frische Butter (etwa 10 gr)
250 gr Mehl
2 EL Weisswein
1 Eigelb
1 Eiweiss
Öl oder Butterfett zum Backen
Zimtzucker aus 4 EL Zucker und 1 TL Zimt

Zubereitung

Milch mit Salz aufkochen. Die Butter darin schmelzen lassen.

Das Mehl sieben, in die Milch einrühren. Weisswein begeben. Ein Eigelb nach dem andern darin verklopfen. Die Eiweiss steif schlagen, den Teig daraufgiessen und beides sorgfältig vermengen.

Den Teig mit der Schöpfkelle portionenweise durch einen Trichter in das heisse Öl geben, den Trichter dabei spiralförmig drehen, so dass schneckenförmige Gebilde entstehen.

Die Strübli hellgelb backen, gut abtropfen und warm servieren.

Nach Belieben mit Zucker oder Zimtzucker bestreuen. Die Strübli schmecken warm am besten.

Zwetschgenbeignets - Altes Berner Rezept

Zutaten für 4 Personen

100 gr Mehl
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
½ Päckchen
Vanillezucker
2 Eier
1 ½ dl Milch
500 gr Zwetschgen
50 gr Butter
Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

Für den Teig: Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben, Salz und Vanillezucker beifügen. Eine Vertiefung anbringen. Eigelb mit Milch verrühren, hineingeben und mit dem Mehl von der Mitte aus verrühren, bis ein gleichmässiger Teig entsteht. Er darf ziemlich dickflüssig sein.

2 Stunden ruhen lassen und vor Gebrauch die zwei steifgeschlagenen Eiweiss darunterziehen.

Die Zwetschgen aufschneiden, Stein herausnehmen, im Teig wenden und auf beiden Seiten in Butter goldgelb backen. Mit Zucker bestreuen und warm servieren.