



Beans wir kochen Peter und Hampi 14. September  
2018

## Slow Food und die tolle Knolle

Randen-Carpaccio mit Nüssen und  
Mozzarella

Blaue Kartoffelsuppe

Kalbsbraten mit Mandel-Rucola-Füllung

Zwetschgen Cappuccino

Und Flüssige Ergänzungen

# Randen-Carpaccio mit Nüssen und Mozzarella

## Zutaten

Vorspeise für 4 Personen

Sud/Sauce:

2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
2 dl Rotwein  
1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten  
2 Lorbeerblätter  
3 Pfefferkörner, gequetscht  
2 Zweiglein Thymian oder 1/2 TL Thymianblättchen, getrocknet  
1 EL Rotweinessig  
ca. 3 EL Rapsöl  
Salz  
ca. 400 g Randen, gekocht, geschält, in dünne Scheiben geschnitten  
2 EL Haselnüsse, gehackt, geröstet  
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten  
2-3 EL Schweizer Mozzarella-Perlen  
Thymian, gezupft, für die Garnitur

## Zubereitung

1. Für den Sud/die Sauce alle Zutaten bis und mit Thymian aufkochen, Flüssigkeit auf ca. 3 EL einkochen, absieben.

Essig und Öl zur Flüssigkeit geben, verrühren, würzen.

2. Randen ziegelartig auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln. Haselnüsse, Zwiebelringe und Mozzarella darüber verteilen, garnieren.

Variante: Statt Rotwein alkoholfreien Apfelwein verwenden.

Vorbereiten: Sauce und Nüsse am Vortag vorbereiten. Carpaccio 2-3 Stunden im voraus fertig zubereiten, zudecken.

Baguettes einige Stunden im voraus bestreichen und schneiden, kurz vor dem Servieren toasten.

Dazu passt Meerrettich-Baguettes: 1 kleines Baguette (ca. 250 g) längs halbieren. 50 g Butter, weich, 1 TL Meerrettich, fein gerieben, und wenig Salz mischen, auf die Baguette-Hälften streichen. Baguettes in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, unter dem Backofengrill 2-3 Minuten toasten.

# Blaue Kartoffelsuppe mit Stiefmütterchenblüten

## Zutaten

Für 4 Personen

8 dl Gemüsebouillon  
1 rote Zwiebel, grob gehackt  
250 g blaue Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 dl Vollrahm, flaumig geschlagen  
12 violett-blaue Stiefmütterchenblüten zum Garnieren

## Zubereitung

1. Bouillon aufkochen, alle Zutaten bis und mit Zitronensaft begeben. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Suppe pürieren, abschmecken und mit etwas Rahm verfeinern.
3. Mit restlichem Rahm und Blüten garnieren.

Die Suppe kann auch mit normalen Kartoffeln zubereitet werden.  
Blaue Kartoffeln sind in Spezialgeschäften, an Gemüsemärkten und gelegentlich bei Grossverteilern erhältlich.

Zitronensaft hilft, die intensive Farbe der blauen Kartoffeln zu erhalten.

# Kalbsbraten mit Mandel-Rucola-Füllung

## Zutaten

Für 4 Personen

### Küchenschnur

#### Füllung:

70 g gemahlene Mandeln  
3 EL junger Rucola, fein gehackt  
3 EL Petersilie, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
3 EL Sbrinz AOP, gerieben  
4 EL Halbrahm  
Salz  
600-800 g runde Kalbsnuss  
Salz  
Pfeffer  
Bratbutter oder Bratcrème  
2,5 dl Halbrahm, 20 Minuten tiefgekühlt  
1 EL grobkörniger Senf  
1 Bund Bundrüebli, Kraut bis auf 3 cm weggeschnitten  
Butter zum Dämpfen  
½ TL Zucker  
1 Prise Salz  
Rucola zum Garnieren

## Zubereitung

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Niedergaren: ca. 2 ½ Stunden

1. Füllung: Alle Zutaten zu einer feuchten Masse mischen, salzen.
2. Ofen auf 80°C vorheizen. Eine Platte und 4 Teller darin vorwärmen.
3. Fleisch längs tief einschneiden. Am Ende des Einschnitts beidseitig dazu je einen ca. 2 cm langen Querschnitt anbringen, so dass ein "T" entsteht. Innenseite würzen, Füllung darin verteilen, Braten mit Küchenschnur binden.  
Fleisch würzen und in heisser Bratbutter rundum 8 Minuten anbraten, sofort auf die vorgewärmte Platte legen und im 80°C heissen Ofen 2 ¼-2 ½ Stunden niedergaren. Die Kerntemperatur soll 65°C betragen.
4. Rahm mit Senf steif schlagen, kühl stellen. Rüebli in Butter andämpfen. Mit wenig Wasser ablöschen, zugedeckt 8-10 Minuten dämpfen. Zucker und Salz zugeben, Flüssigkeit verdampfen lassen.
5. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Bratbutter rundum nochmals 5 Minuten braten. So wird das Fleisch nochmals erhitzt.
6. Braten tranchieren. Mit Rüebli und Senf-Rahm auf den vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

# Zwetschgen-Cappuccino

## Zutaten

Für 6 Personen

6 Gläser von je 2 dl Inhalt  
800 g Zwetschgen, entsteint, geviertelt  
0,5 dl Apfelsaft  
½ Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft  
90 g Gelierzucker  
150 g Schweizer Mascarpone  
1 EL Zucker  
½ Päckchen Vanillezucker  
½ Vanillestängel, ausgeschabtes Mark  
2 dl Halbrahm, 20 Minuten in den Tiefkühler gestellt  
Kakaopulver oder Zimt zum Bestäuben

## Zubereitung

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Kühl stellen: ca. 3 Stunden

1. Zwetschgen, Apfelsaft, Zitronenschale und -saft sowie Gelierzucker aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten weich köcheln, pürieren, auskühlen lassen. Zwetschgenmus in Gläser abfüllen, zugedeckt 2-3 Stunden kühl stellen.

2. Mascarpone mit Zucker, Vanillezucker und Vanillemark glatt rühren. Rahm steif schlagen, darunterziehen. Auf dem Zwetschgenmus verteilen, mit Kakaopulver oder Zimt bestäuben.

Sofort servieren. Das Zwetschgenmus kann ½-1 Tag im Voraus zubereitet werden. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Nach Belieben 1 Zimtstängel mit den Zwetschgen mitkochen. Vor dem Pürieren entfernen.