



B E A N S

..... w i r k o c h e n

Im März 2003

Oliven



B E A N S

. w i r k o c h e n

1. Degustation von Olivenöl

Produzent	Region	Oelart	Spezielles
Nicola Di Capua		Extra vergine biologica	Mit Zitronen gepresst
Nicola Di Capua		Extra vergine biologica	Mit Grapefruit gepresst
Azienda Casamora	Toscana	Franroio	345 mg Poliphenole
Azienda Fratelli Pina	Sardegna	Bosana	418 mg Poliphenole
Azienda Terre die Balbia	Calabria	Tondina	670 mg Poliphenole
Rietine Gaiole in Chianti, Spanier		Extra Vergine	Schweizer Familie
			Coop

2. Das Essen

☒

Orangensalat mit schwarzen Oliven

☒

Tarte Tatin

☒

Entrecote in Olivenkruste
Mit Bratkartoffeln

☒

Mousse au chocolat

☒

3. Der Wein

Produzent	Name	Traube
Les vigneron de Tavel	Tavel	Wie Chateau neuf du pape
Herdade do Esparao Fonseca J. M.	Vinya da defesa Garrafeira	Verschnitt aus Alentejo Traubensorten
	Porto vintage	



B E A N S

. w i r k o c h e n

Olivenpaste

Zutaten für 500 gr.

250	g	schwarze Oliven
100	g	Kapern
75	g	Mandeln
1	TL	scharfer Senf
50	ML	Olivenöl extra vergine
		Salz
		Frischer Pfeffer gemahlen
1	cl	Cognac

Die Oliven entsteinen und pürieren.

Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Die Kerne aus den Häutchen drücken und sehr fein mahlen.

Das Olivenmus mit den Mandeln und dem Senf verrühren.

Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken, anschliessend unter die Olivenmasse rühren und dabei nach und nach das Olivenöl begeben. Die Masse solange rühren, bis sie eine homogene Konsistenz hat.

Mit Salz und Pfeffer reichlich abschmecken und mit Cognac parfümieren.

Die Paste in gut schliessende Gläser füllen. Im Kühlschrank bis 8 Wochen haltbar.



B E A N S

. w i r k o c h e n

Orangensalat mit schwarzen Oliven

Zutaten
Für 4 Personen

4		süsse Saftorangen
100	gr.	gesalzene, schrumpelige schwarze Oliven
1		Knoblauchzehe gepresst
¼	TL	Salz
1	TL	Kreuzkümmelpulver
2	EL	Olivenöl
1	EL	Harissa

Die Orangen schälen, dabei weisse Häute und Kerne entfernen.
Das Fruchtfleisch in ca. 1cm grosse Würfel schneiden.

Oliven entsteinen und halbieren.

Erst die Oliven, dann die Orangen in eine Schüssel legen.
Den gepressten Knoblauch, Salz, Kümmel, Olivenöl und Harissa zugeben.

Gründlich aber behutsam vermengen und sofort servieren,
solange die Zutaten noch ihre natürliche Farbe haben, also
bevor die Oliven die Orangen schwarz färben.

Harissa: Beilage in Nordafrika (Marokko Tunesien) aus Chilischoten,
Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz, manchmal verfeinert beim Anrichten mit
gehackten Zwiebeln, Petersilie und reichlich Olivenöl.



B E A N S

. w i r k o c h e n

Schalotten-Tarte

Tarte Tatin

- 2 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 20 Schalotten, geschält und quer halbiert
- 1 Rosmarinzweig
- 0,5 dl helles Karamell
- 2 Scheiben Rohschinken, in feine Würfel geschnitten
- 1 Ei Sauerrahm
- 1 EL geriebener Parmesan
- Pfeffer
- 1 Blatt Fertigblättereig

Schalottenschaum

- 13 Schalotten, fein geschnitten
- Butter zum abdünsten
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Geflügelfond
- 60 g eisgekühlte Butter
- Salz, Pfeffer

Vinaigrette

- 0,5 dl Weissweinessig
- 1 TL Senf
- 3 EL Kräuter (z. B. Schnittlauch, glattblättrige Petersilie und Basilikum,) fein geschnitten
- 1 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Garnitur

- 4 Scheiben Rohschinken, in Streifen geschnitten
- etwas Parmesan, mit dem Sparschäler in Späne geschnitten
- einige Kerbelzweige

Utensilien

- 4 flache Förmchen (ca. 8 cm ø), mit Antihafbeschichtung



B E A N S

. w i r k o c h e n

Zubereitung

Tarte Tatin: Die Milch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schalotten und Rosmarin zugeben und 10 Min. köcheln. Die Schalotten herausnehmen und auskühlen lassen. Die Förmchen mit dem Karamell ausstreichen und die Schalotten mit der Schnittfläche nach unten einschichten. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 8 Min. vorgaren. Den Rohschinken, den Sauerrahm und den Parmesan mischen und mit Pfeffer abschmecken. Aus dem Blätterteig 4 Scheiben von ca. 9 cm ø ausstechen und mit der Mischung bestreichen. Mit der bestrichenen Seite nach unten auf die Schalotten legen und andrücken. Im Backofen bei 180 °C 12 Min. backen.

Schalottenschaum: Schalotten in der Butter andünsten. Mit dem Wein ablöschen und 5 Min. einkochen. Den Fond zugeben und auf 1,5 dl einkochen. Durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb giessen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Anrichten mit der Butter aufschlagen.

Vinaigrette: Die Zutaten bis und mit Kräuter mischen, das Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken.

Ganitur: Die Rohschinkenscheiben auf ein Backblech legen und zusammen mit den Tartes Tatin im Backofen knusprig rösten.

Anrichten

Tarte Tatin in die Tellermitte stürzen und einen gerösteten Schinkenstreifen hineinstecken. Mit Streifen der Vinaigrette umgeben und Tupper der Schalottenschaumsauce dazwischensetzen. Mit Parmesanspänen und Kerbel garnieren.



B E A N S

. w i r k o c h e n

Entrecôte mit Olivenkruste

Zutaten

Für 6 Personen: Pro Person ca. 2389 kJ/571 kcal

Vor- und Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Niedergaren:

ca. 25 Minuten

80	g	Paniermehl
80	g	entsteinte grüne Oliven, fein gehackt
1	EL	italienische Kräutermischung
½		unbehandelte Zitrone* nur abgeriebene Schale
¾	dl	Olivenöl
6		Entrecôtes (je ca.150 g)
		Öl zum Anbraten wenig Salz, Pfeffer
1	dl	Rotwein
1	dl	Fleischbouillon
125	g	Butter, kalt, in Stücken
		Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

Entrecôte ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit Blech auf 80 Grad vorheizen.

Olivenmasse: Paniermehl bis und mit Zitronenschale mischen, Olivenöl dazugießen, alles gut mischen.

Entrecôte: Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, würzen. Entrecôtes nebeneinander auf das Blech legen. Olivenmasse gleichmässig auf die Entrecôtes verteilen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, Bratpfanne beiseite stellen und für die Sauce weiterverwenden.

Niedergaren: 20 Min. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 250 Grad Oberhitze oder Grill stellen. Entrecôtes auf der obersten Rille ca. 5 Min. überbacken. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 Grad in der Mitte des Ofens bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

Sauce: Wein und Bouillon in dieselbe Bratpfanne giessen, Bratsatz lösen. Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einköcheln. Pfanne von der Platte ziehen. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Herdplatte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen, sofort servieren.

Dazu passen:

Bratkartoffeln und gedämpftes Wurzelgemüse.



B E A N S

. w i r k o c h e n

Bratkartoffeln

400 g neue kleine Kartoffeln
Rosmarinzweige
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Die Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden.
In eine Gratinform einfüllen, mit Olivenöl beträufeln und mit
Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer würzen



BEANS

. w i r k o c h e n

Olivenöl-Schokoladenmousse und Mapo* mit Rosmarin

La spuma di cioccolato all'olio d'oliva con mapo al rosmarino

Rezept für 4 Personen

I.

180 g Couverture flüssig werden lassen

125 g Olivenöl

II.

3 Eigelb

55 g Zucker schaumig rühren

III.

3 Eiweiss

55 g Zucker zu Schnee schlagen

V.

200 g geschlagene Sahne

4 Mapo*

Rosmarin

1 EL Staubzucker

Vier Ringe mit flüssiger Schokoladencouverture inwendig bestreichen und kalt stellen.

Mousse

Die Couverture zergehen lassen und das Olivenöl langsam unterrühren. Das Eigelb II. darunterrühren und III. und IV. ebenfalls leicht darunterziehen. In die Ringe abfüllen und 2 Std. kalt stellen.

Die Ringe entfernen, die Schokoladenmousse mit Schokoladenpulver bestreuen und auf einem Teller anrichten.

Die MaPo's* schälen und in Filets schneiden. Den Restsaft mit dem Staubzucker einreduzieren und etwas gehackten Rosmarin beifügen.

Mapo (Citrus reticulata x citrus maxima) ist eine Kreuzung zwischen einer Mandarine (mandarino comune) und einer Grapefruit (Duncan)