

Einhorn Chuchi Dübendorf  
Choquete vom 4. September 2019  
Abendchef: Jan

Apéro : Chicken Wings in Buttermilch mariniert

Fisch mit knuspriger Haut

Zürcher Geschnetzeltes mit Ofenrösti

Zwetschgensorbet mit Sekt

# Apéro: Chicken Wings in Buttermilch

---



Rezept aus dem Buch von Samin Nosrat „Salz, Fett, Säure, Hitze“

12	Chicken Wings
	Salz
500ml	Buttermilch

Einen Tag bevor man es zubereiten möchte werden die Chicken Wings zuerst von allen Seiten gesalzen und 30 Minuten ruhen lassen. In der Buttermilch 2 TL Salz auflösen. Dann die Wings in einen verschliessbaren Plastikbeutel legen und mit der Buttermilch übergiessen und in den Kühlschrank stellen. Ab und zu den Beutel kehren, damit die Marinade an alle Stellen kommt.

Buttermilch und Salz funktionieren hier wie eine Lake und machen das Fleisch auf verschiedenen Ebenen zarter: das enthaltene Wasser bringt zusätzliche Feuchtigkeit. Salz und Säure hindern das Fleisch beim Garen Flüssigkeit aus dem Fleisch zu pressen. Zudem karamellisieren die Zucker in der Buttermilch und tragen zu einer prachtvoll gebräunten Haut bei – ein positiver Nebeneffekt.

Eine Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Wings aus dem Beutel nehmen, grob abtupfen bzw. abschaben – es muss nicht sauber sein. In den Ofen schieben und warten bis die Haut den schönen Brauntönen bekommt.

# Fisch mit knuspriger Haut

---



Pro Person

1 – 2 Fischfilet mit Haut (Saibling, Forelle)

Öl zum Braten

„neue“ beschichtete Pfanne

Butter, Zitrone

Das Fischfilet, das auf der Haut gebraten wird, bedarf einer besonderen Sensibilität bei der Zubereitung. Sonst bezahlen wir die Freude an der knusprigen Haut mit der Frustration über das durchgebratene und trockene Fleisch. Notwendig ist eine beschichtete Pfanne mit noch intakter Beschichtung – sonst neue bei Ikea holen.

In die beschichtete Pfanne kommen jetzt etwa zwei Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl, wenn man es neutral haben möchte, Olivenöl, wenn man dessen charakteristischen Geschmack mit dem Fisch gern mag) und eine kräftige Prise Salz. Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und aufmerksam darauf achten, dass das Öl nicht zu heiss wird. Es darf noch nicht zu rauchen beginnen – ein Wassertropfen, den Sie hineinfallen lassen, muss aber vernehmlich zischen.

Die fertig präparierten Fischfilets quer halbieren, damit sie sich in der Pfanne nicht widerspenstig wölben, und in die Pfanne gleiten lassen. Mit dem Spatel andrücken und bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten braten, dabei kontrollieren, ob die Haut bereits Farbe annimmt. Sobald die Oberfläche der Haut den gewünschten bronzenen Ton zeigt, die Pfanne vom Feuer nehmen, auch wenn das nach oben zeigende Fleisch des Fisches noch roh und glasig ist. Einen grosszügigen Esslöffel Butter in die Pfanne geben, die in der Restwärme schnell schmilzt. Den Fisch mehrmals mit der warmen Butter übergiessen und anschliessend auf den vorgewärmten Tellern anrichten, mit Fleur de Sel salzen und je nach Vorliebe pfeffern oder mit ein paar Spritzern Zitronensaft aromatisieren. Das Filet befindet sich jetzt in einer idealen, harmonischen Balance.

Falls Sie Sorge haben, dass der Fisch an der Oberseite noch zu roh, sprich glasig ist: Vergessen Sies. Bis der Teller am Tisch steht, hat das Fleisch auf dem heissen Teller längst nachgezogen – und wenn Sie ganz, ganz sicher sein wollen, dass Ihr Fisch nicht zu roh ist, bereiten Sie in einer kleinen Pfanne braune Butter zu, die Sie heiss servieren – sie besorgt spätestens den Rest des gewünschten Garungsprozesses. Was Sie allerdings nicht tun sollten, auch wenn es in diversen Rezepten empfohlen wird: den Fisch am Schluss noch einmal auf die Bauchseite drehen und im heissen Öl garen lassen. Die Gefahr, dass das Fleisch zuerst ausflockt und dann trocken wird, ist viel zu gross.

# Zürcher Geschnetzeltes

---

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.



## Bratbutter zum Anbraten

480 g Kalbsplätzli (z.B. Nuss, Bäggli)  
Salz, Pfeffer

Fleisch vorher würzen. Bratbutter in der Pfanne erhitzen und Fleisch portionsweise scharf anbraten (je ca. 2 Min) bis schön braun. Auf die Seite warm stellen.

200 g Champignons in Scheiben  
2 grössere Schalotten  
1 dl Weisswein  
1 dl Fleischbouillon  
2 dl Vollrahm  
Pfeffer, Salz  
Petersilie als Deko

In derselben Pfanne die Bratbutter erwärmen und die in kleine Würfel geschnittene Schalotten und Champignons andämpfen, bis sie mindestens glasig sind. Dann Wein dazu giessen und auf die Hälfte reduzieren. Bouillon und Rahm dazu geben, ca. 3 min. aufkochen, Fleisch dazu geben und nicht mehr kochen, nur noch warm halten. Am Schluss Petersilie als Deko drüberstreuen.

# Ofenrösti

---



500 g	festkochende Kartoffeln (mit Schale)
2 Bund	Frühlingszwiebeln mit dem Grün
80 g	Speckwürfeli
2 EL	Weiche Bratbutter
	Knoblauch
	Salz, Pfeffer

Kartoffeln mit der Schale an der Rösti-Raffel in eine Schüssel reiben. Dann in ein trockenes Tuch legen und gut auswringen. Zwiebeln in Ringe, Zwiebelgrün in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Mit dem Speck, Bratbutter (so viel, dass die Masse zusammenhält) und Salz in die Schüssel geben, alles mischen. Mit einem Esslöffel 9 Häufchen Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, etwas flach drücken (je flacher desto knuspriger).

Man kann ohne weiteres auch Knoblauch, Rüepli, Sellerie etc. hineinraspeln.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens bis mindestens der Rand schön knusprig ist.

# Zwetschgensorbet mit Sekt

---



Zwetschgensorbet  
Sekt  
Limettensaft  
Pfefferminze zur Deko  
Plastikröhrl

Pro Person die gleiche Menge Sorbet mit Sekt in eine hohe Schüssel geben, mit etwas Limettensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig schlagen, mit etwas Minze dekorieren und sofort servieren