



**Hobby Köche**  
**Obstalden**  
**Kochabend vom**  
**30.10.2023**

# **Herbstlicher Nüsslisalat**

## **Kräutersteak mit Kürbis und Polenta**

## **Vermicelles Roulade**

### **Herbstlicher Nüsslisalat**

#### **Zutaten**

4 Portionen

50 g Pinienkerne  
1 Stk. Apfel, rötlich (z.B. Elstar, Gala)  
1 EL Zitronensaft  
6 Stk. Scheiben Fol Epi  
250 g Weintrauben  
150 g Nüsslisalat

#### **Sauce:**

4 EL Apfel-Balsamico  
1 EL Feigensenf  
4 EL Rapsöl  
1 EL Traubenkernöl  
1 Stk. Schalotte  
Salz, Pfeffer  
1 EL Schnittlauchröllchen



### **Zubereitung**

Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen.

Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, in dünne Schnitze schneiden, in eine Schüssel geben. Zitronensaft darüber träufeln. Käse in kleine Stücke schneiden, begeben. Trauben halbieren, entkernen, mit den Pinienkernen begeben, mischen. Salat waschen, rüsten, auf Teller verteilen.

Für das Dressing Balsamico, Senf und Öle gut verrühren. Schalotte fein hacken, daruntermischen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit der Apfel-Trauben-Käse Mischung mischen. Apfel-Trauben-Käse Dressing auf den Nüsslisalat verteilen. Schnittlauchröllchen darüber streuen.

# Kräutersteak mit Back-Kürbis und Polenta

## Kräutersteak

Kräutersteak fertig mariniert (Metzgerei Kern Ennenda). Falls nötig nach Belieben nachwürzen und saftig braten. Beim Servieren mit Kräuterbutter ergänzen.



## Polenta

### Zutaten

8 Portionen

- |       |          |   |
|-------|----------|---|
| 500 g | Bramata  |   |
| 2,5 L | Boullion | zum Kochen bringen, Bramata einrühren und während 40 Minuten bei kleiner Hitze einkochen. |
| 50 g  | Butter   | vor dem Servieren daruntermischen.  |
| 150 g | Reibkäse | Nach Belieben darüber geben oder daruntermischen.   |

## Kürbis

### Zutaten

4 Portionen

- |          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 1 Stk.   | Butternusskürbis à ca. 1,2 Kg |
| ¼ Bund   | Salbei                        |
| ca. 8 EL | Olivenöl                      |
| 4 EL     | flüssiger Honig               |
| 1 Stk.   | Knoblauchzehe                 |
|          | Salz, Pfeffer                 |

### Zubereitung



Foto Martina Meier Migusto

Kürbis schälen, längs halbieren und entkernen. Kürbis im Abstand von ca. 5 mm über die ganze Länge senkrecht ein-, aber nicht durchschneiden. Dazu Kürbis zwischen zwei dickeren Holzkeilen legen, damit er nicht ganz durchgeschnitten wird. Nach Belieben Schnittwinkel gelegentlich ändern. Die Hälfte des Salbeis hacken und mit Öl und Honig mischen. Knoblauch dazu pressen. Backofen auf 180°C Unter-/Oberhitze vorheizen.

Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Hälfte der Marinade darüber träufeln. Kürbis mit Salz würzen, in der Ofenmitte ca. 40 Min. backen. Gelegentlich mit der restlichen Marinade bestreichen. Ca. 10. Minuten vor Ende der Garzeit restliche Salbeiblätter auf den Kürbishälften verteilen. Kürbis wenn nötig zusätzlich mit etwas Öl bepinseln und fertig backen, bis der Salbei knusprig ist. Blech aus dem Ofen nehmen. Kürbis mit der übrig gebliebenen Marinade vom Blech anrichten. Mit Pfeffer würzen.

# Vermicelles Roulade

## Zutaten

8 Portionen

4 Stk.	FrISChe Eiweisse
1 Prise	Salz
200 g	Zucker
1 Stk.	Zitrone
1,5 dl	Vollrahm
220 g	Marroni-Püree
1 EL	Kirsch



## Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen bis der Eischnee glänzt. Von der Zitrone wenig Schale abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen, beides mit dem restlichen Zucker begeben, weiterschlagen bis der Eisschnee feinporig, glänzend und sehr fest ist. Masse in der vorbereiteten Matte (30x30 cm) verteilen, auf ein Backblech ziehen.

Backen mit der Rouladen-Matte: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, auskühlen.

Rahm steif schlagen. Marroni-Püree mit dem Kirsch verrühren, in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 16 mm D) geben. Meringue mit dem Rahm bestreichen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Marroni-Püree längs auf den unteren Teil spritzen, von dieser Seite her mithilfe der Matte satt aufrollen. Die Roulade in 8 gleichbreite Stücke schneiden. Auf dem Teller mit etwas Rahm servieren.

Ä Guetä wünscht dr Reto