

2019

KÖFERLI
FLEISCH UND MEHR

Tel. 056 245 10 20 | www.metzgereikoeferli.ch

Liebe Kunden, Partner und Freunde

Dieses Jahr kommt unser Kalender etwas anders daher.
Und wer hat die Bilder und Rezepte zum diesjährigen Kalender gemacht?

1994 hat Susanne Vögeli die Kochschule COOKUK in den Räumen der früheren Betriebskantine der Traditionsfirma Kern in Aarau eröffnet und sie bald als kulinarisches Kompetenzzentrum etabliert.
Seit August 2018 erkundet Susanne Vögeli im RAUM ACHT an der Bahnhofstrasse 8 in Aarau die Vielfalt der Lebensmittel und die Techniken ihrer Verarbeitung. Sie entwickelt Rezepte und bespielt mit ihren Arbeiten Webseiten. Mit den kulinarischen Ergebnissen ihrer Forschung im RAUM ACHT veranstaltet sie ab und zu kleine Kochshows und Degustationsrunden im RAUM ACHT. www.raum-acht.li

Dieses Jahr führen wir Sie mit zwölf Rezepten kreuz und quer über den Planeten.
Die Rezepte basieren auf kulinarischen Erfahrungen, die Samuel Herzog auf seinen Reisen gemacht und Susanne Vögeli in Aarau in ihrem Atelier RAUM ACHT nachgekocht und fotografiert hat.

Samuel Herzog lebt als freier Autor in Zürich. Er liebt Kunst, Essen, Trinken sowie Reisen und schreibt darüber.
Seit 2001 ist er Geschäftsführer der Firma HOIO, die Gewürze von der fiktiven Insel Lemusa importiert (www.hoio.org).

Mit diesem Kalender möchten wir Ihnen aber auch Danke sagen.

Danke ...

... an Sie, liebe Kundinnen und Kunden für Ihr Interesse an unseren Produkten.
... unseren Partnern, dass wir uns immer auf sie verlassen können.
... unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die geleistete Arbeit.
Wie könnten wir das alles machen ohne unsere Crew?

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie frohe Festtage und alles Gute im neuen Jahr.

Elisabeth, Albert und Marion Köferli mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Unsere Öffnungszeiten

MO: ganzer Tag geschlossen (Abholmöglichkeit/Telefon bedient)

DI, MI, DO, FR: 7.30 bis 12.15 Uhr/14.00 bis 18.30 Uhr

SA: 7.30 bis 16.00 Uhr



Tangia Marrakchia

Haxen vom Lamm mit Salzzitrone, Safran und Smen

Die Tangia ist wahrscheinlich die bekannteste Spezialität von Marrakech. Das Wort Tangia bezeichnet einen speziellen Topf, eine Art Amphore mit zwei Henkeln. Dieser Topf wird mit Fleisch (meist Lamm), Gewürzen, gesalzenen Zitronen, fermentierter Butter und etwas Wasser gefüllt, dann mit dickem Papier abgedeckt und verschnürt. So kocht die Tangia mehrere Stunden lang.

Salzzitronen

Salzzitronen spielen vor allem in der nordafrikanischen Küche eine zentrale Rolle. In Marokko zum Beispiel werden Salate, Fisch- und Fleischgerichte, Tajine und Tangia mit «Citrons confits» gewürzt. Eingelegte Zitronen haben eine gelatinöse Konsistenz und grundsätzlich einen dichten, zurückhaltend säuerlichen und leicht salzigen Geschmack, dem immer auch etwas leicht Künstliches eigen ist.



JANUAR

Montag		7	14	21	28			
Dienstag	1	Neujahr geschlossen	8	15	Hackfleisch- Wochen	22	Hackfleisch- Wochen	29
Mittwoch	2	Berchtold geschlossen	9	16	Hackfleisch- Wochen	23	Hackfleisch- Wochen	30
Donnerstag	3		10	17	Hackfleisch- Wochen	24	Hackfleisch- Wochen	31
Freitag	4		11	18	Hackfleisch- Wochen	25	Hackfleisch- Wochen	
Samstag	5		12	Brot von Renate Zimmermann	19	Hackfleisch- Wochen	26	Hackfleisch- Wochen
Sonntag	6	Drei-Königs- Tag	13	20		27		

HIT:

Wir schenken Ihnen beim Kauf von 500 Gramm Hackfleisch ein Pack Kernser-Hörnli.

Tangia Marrakchia

Haxen vom Lamm, langsam geschmort mit Salzzitrone, Safran und fermentierter Butter

Für 4 Personen

- 4 Haxen (Stelzen) vom Lamm, ganz, ca. 1,4 bis 1,6 kg
- 10 Zehen Knoblauch (ca. 60 g), fein gehackt oder zerquetscht
- 100 g gesalzene (fermentierte) Zitrone, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel, geröstet
- 1 TL Safran-Fäden
- 1 EL Smen, fermentierte Butter oder 1 EL Butter und 1 EL Roquefort
- 300 ml Wasser

Zubereitung (Kochzeit 3 Stunden)

- 1 | Lammhaxen wenigstens eine Stunde vor Kochbeginn aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch, Zitrone, Salz, Kreuzkümmel, Safran, weiche Butter und Käse in einer Schüssel zu einer Sauce verrühren. Lammhaxen ausgiebig in der Sauce wenden.
- 2 | Fleisch in einen Bräter oder in eine Tagine-Form geben. Die in der Schüssel zurückgebliebenen Gewürze mit 300 ml Wasser auflösen und zum Fleisch geben.
- 3 | Deckel aufsetzen. Topf in dem auf 160°C vorgeheizten Backofen 90 Minuten lang schmoren. Temperatur auf 140°C reduzieren und nochmals 90 Minuten garen.
- 4 | Das Fleisch auf die gewünschte Weichheit prüfen, wenn nötig die Schmorzeit verlängern. Das weiche Fleisch kann vor dem Servieren vom Knochen gelöst und knorpelige Teile entfernt werden.
- 5 | Die Sauce, wenn gewünscht, entfetten, separat etwas einkochen, mit Salz abschmecken.

Wir servieren die Tangia mit einem Auberginen-Tomaten-Gemüse und Couscous.



Erachi Olathiyathu

Hals vom Rind in Sauce mit Pfeffer, Ingwer und Senfsamen eingekocht, mit Kokosstücken

Der starke Anteil von Muslimen und Christen führt dazu, dass Rindfleisch auf den Märkten und in den Küchen von Kerala omnipräsent ist. Ja, den syrischen Christen sagt man einen ganz enormen Appetit auf Fleisch und in erster Linie auf Rindfleisch nach. Erachi Olathiyathu ist ein Klassiker aus deren Küche und schmeckt würzig, saftig, weich und faserig, mit knackigen Kokosstücken dazu.

Kokosnuss

Die Ursprünge der Kokospalme werden in Südostasien oder in Polynesien vermutet. «Cocos nucifera» kann bis zu 30 m hoch werden. Die Stämme der Palmen sind schlank, wulstig geringelt und steigen meist in einem leichten Bogen auf, die Blätter sind gefiedert und werden bis zu 8 m lang mit lanzettförmigen Fiederabschnitten. Die Palme trägt hängende, ovale Steinfrüchte von bis zu 40 cm Länge mit einem Gewicht von 3 bis 5 kg.



F E B R U A R

Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14 Valentinstag	21	28
Freitag	1	8	15	22	
Samstag	2	9	16	23	Brot von Renate Zimmermann
Sonntag	3	10	17	24	

Erachi Olathiyathu / Kerala

Hals vom Rind in Sauce mit Pfeffer, Ingwer und Senfsamen eingekocht, mit Kokosstücken

Für 6 Personen

- 2 TL Ghee, gehäuft (16 g)
- 1 kg Hals vom Rind, in 3×3 cm grossen Stücken
- 40 g Ingwer, fein gehackt
- 2 Zwiebeln (je 100 g), fein gehackt
- 40 Curryblätter
- 1 EL Korianderpulver (6 – 7 g)
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 2 TL Kurkumapulver (5 g)
- 2 TL Garam Masala
- 2 EL Weissweinessig
- 2 TL Salz
- 4 dl Wasser
- 1 TL Kokosfett, gehäuft (8 g)
- 2 EL Senfsamen
- 2 Zwiebeln (je 100 g), in feinen Scheiben
- 1 TL schwarzer Pfeffer, im Mörser gebrochen
- 80 g Kokosnussfleisch, in dünne, längliche Streifen geschnitten
- Etwas Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- 1 | Ghee in einem schweren Topf erwärmen. Das Fleisch begeben und unter ständigem Wenden allseits anbraten (10 bis 15 Minuten).
- 2 | Ingwer, die gehackten Zwiebeln, Curryblätter, Korianderpulver, Chilipulver, schwarzer Pfeffer, Kurkumapulver, Garam Masala, Essig, 2 TL Salz und 200 ml Wasser begeben, alles gut verrühren und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen, 70 Minuten köcheln lassen, ab und zu rühren.
- 3 | Kokosfett in einer kleinen Bratpfanne erwärmen. Senfsamen hineingeben und aufspringen lassen. Zwiebel in Scheiben begeben und glasig werden lassen. Ganze Pfefferkörner zugeben, Mischung unter das Fleisch rühren. Bis zu diesem Punkt lässt sich das Gericht auch mehrere Stunden vor dem Essen zubereiten, ja das Eracchi olathiyathu schmeckt sogar noch besser, wenn es ein wenig ruht.
- 4 | Kokosscheiben unter das Fleisch heben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und so einstellen, dass die Masse nur leicht blubbert. 30 Minuten ohne Deckel und unter häufigem Rühren schmoren, bis die Sauce weitgehend eingetrocknet ist und das Gericht eine möglichst dunkle Farbe angenommen hat.



Tafelspitz

Rindshuftdeckel mit Gemüse weichgekocht

Im Backofen kann die Gartemperatur am besten konstant gehalten werden. Der Rindshuftdeckel wird weich und behält seine Saftigkeit nur, wenn die Brühe nicht sprudelnd kocht. Das Rezept kommt aus der Bayrisch-Österreichischen Esskultur. Frisch geriebene Meerrettichwurzel mit Quark vermischt gehört zum Siedfleisch sowie auch die Brühe mit den Gemüsestücken.

Meerrettichwurzel

Unverletzt hat die Meerrettichwurzel keinerlei Geruch – bei Verletzung aber entwickelt sie einen Duft, der zu Tränen reizt, und einen beissend-scharfen Geschmack. Diese Schärfe, die eigentlich gefräßige Tiere abschrecken soll, war und ist in manchen Küchen vor allem im nördlichen Europa überaus beliebt. Die Intensität der Schärfe nimmt innerhalb von kurzer Zeit ab, kann jedoch mit Säure stabilisiert werden.



M Ä R Z

Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12 Glücksrad	19	26
Mittwoch		6 Ascher- mittwoch	13 Glücksrad	20	27
Donnerstag		7	14 Glücksrad	21	28
Freitag	1	8	15 Glücksrad	22	29
Samstag	2	9 Brot von Renate Zimmermann	16 Glücksrad	23 Brot von Renate Zimmermann	30
Sonntag	3	10	17	24	31

Tafelspitz

Rindshuftdeckel mit Gemüse weichgekocht

Für 5 Personen

- 1 kg Tafelspitz (Huftdeckel)
- 1 EL Salz
- 3 l Wasser
- 2 Karotten, geschält, in Stücke geschnitten
- 4 Schalotten, geschält
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Stück Knollensellerie
- 10 Rosenkohlköpfe
- 10 Petersilienstiele
- 1 TL Salz
- 10 Pfefferkörner, schwarz
- 2 l Wasser
- 2 EL gehackte Petersilie
- 200 g Crème fraîche
- 3 EL Meerrettich, frisch gerieben
- Etwas Salz

Zubereitung (Kochzeit 2 1/2 Stunden)

- 1 | Das Fleisch im gesalzenen, kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. Das Wasser abgiessen.
- 2 | Das Fleisch, Gemüse und Gewürze in die Pfanne geben und mit frischem Wasser decken. Leicht salzen. Am Siedepunkt ca. 2 1/2 Stunden ziehen lassen, mit Vorteil im Backofen bei ca. 150°C.
- 3 | Crème fraîche mit geriebenem Meerrettich und Salz vermischen.
- 4 | Das Fleisch aufschneiden und auf die Teller verteilen. Gemüse darüber verteilen, mit Petersilie bestreuen. Mit der Fleischbrühe übergiessen.



Masoor tenga

Säuerliches Fischcurry auf Tomatenbasis mit Senföl

Die Küche Assams zeichnet sich durch einen für indische Verhältnisse sehr zurückhaltenden Umgang mit Gewürzen aus. Das gilt auch für das hier vorgestellte Curry mit Fisch (Masoor), das wie alle Gerichte mit dem Zunamen Tenga leicht säuerlich schmeckt. Trotz der relativ langen Kochzeit hat dieses Curry ein frisches, fruchtiges und klares Aroma. Wir servieren es mit gedünstetem Reis.

Panch phoron

Panch phoron ist eine Gewürzmischung der Küche des indischen Ostens, in der sich traditionell fünf Zutaten finden. Die meisten Rezepte verwenden zu gleichen Teilen: Nigella, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Schwarzen Senf und Fenchel. In Bengalen allerdings verwendet man statt der Senfsamen ein Gewürz namens Radhuni, das ausserhalb des Bundesstaats kaum bekannt ist.



A P R I L

Montag	1	8	15	22 Ostermontag geschlossen	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	
Donnerstag	4	11	18 7.30 bis 18.30 Uhr geöffnet	25	
Freitag	5	12 Kräutertöpfli	19 Karfreitag geschlossen	26	
Samstag	6	13 Kräutertöpfli	20 7.30 bis 16.00 Uhr geöffnet	27 Grill von 11 bis 13 Uhr Brot von Renate Zimmermann	
Sonntag	7	14	21 Ostern	28	

HIT:

Wir verlosen für Samstag, 4. Mai, einen Tisch für acht Personen im RAUM ACHT bei Susanne Vögeli.

Masoor tenga

Säuerliches Fischcurry auf Tomatenbasis mit Senföl, Panch phoron, Limette und Chili

Für 4 Personen

- 2 EL Senföl (oder Rapsöl) zum Anbraten der Gewürze
- 2 TL Panch phoron (oder je $\frac{1}{3}$ TL Nigella, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Schwarzer Senf und Fenchel)
- 600 g Tomaten, geschält und fein gehackt (oder Dosentomaten)
- 2 grüne Chilischoten, der Länge nach fein geschnitten
- 1 TL Kurkumapulver für die Tomatensauce
- 1 TL Salz für die Tomatensauce
- 250 ml Wasser
- 600 g fester Fisch, in 4 Tranchen von etwa 2 cm Dicke (oder zum Beispiel Dorsch in 4 cm grossen Würfeln)
- 1 TL Limettenschale
- 2 EL Limettensaft
- Etwas Koriandergrün

Zubereitung (Kochzeit 55 Minuten)

- 1 | Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Panch phoron braten, bis die Samen aufplatzen. Tomaten dazugeben und aufkochen lassen.
- 2 | Chili, Kurkuma, Salz und Wasser dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- 3 | Den Fisch säubern, trocknen und in Stücke schneiden.
- 4 | Die Limettenschale zur Tomatensauce geben und diese weitere 5 Minuten köcheln lassen, mit Limettensaft abschmecken.
- 5 | Den Fisch in die Sauce legen und während 5 bis 10 Minuten am Siedepunkt gar ziehen lassen. Nach Belieben mit frischem Koriander bestreuen.

Für weitere Zubereitung von Fischcurry eine grössere Portion Bengalische Fünfgewürzmischung Panch phoron herstellen. Da die Gewürze in dieser Mischung ganz belassen werden, ist die Mischung lagerfähig. Panch Phoron ist in indischen Fachgeschäften erhältlich.



Rindsschenkel mit Rosen

In Rotwein geschmortes Schenkelfleisch mit Rosenessig

Im Unterschied zu Kalb oder Schwein kommt die Beinscheibe vom Rind in der Schweiz heute kaum noch zu Ehren. Man wird sie deshalb beim Fleischer vorbestellen müssen. In einem geeigneten Schmortopf und mit etwas Geduld lässt sich die Haxe aber leicht in ein ebenso feuchtes wie zartes Stück Bratenfleisch verwandeln, das fast von allein vom Knochen fällt und der Sauce einiges an Gelatine schenkt.

Rosen

Obwohl frische Duftrosen mehr Parfum haben als getrocknete, haben wir in diesem Rezept doch mit getrockneten Exemplaren die besseren Resultate erzielt. Wir führen dem Fleisch das Aroma ausserdem noch in der Gestalt von Rosenessig zu. Solchen sucht man in unseren Geschäften vergeblich, kann ihn aber ganz leicht selbst herstellen, indem man frische Rosenblätter einlegt.



M A I

Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29 7.30 bis 12.15 / 14 bis 18.30 Uhr geöffnet
Donnerstag	2	9	16	23	30 Auffahrt geschlossen
Freitag	3	10	17	24	31
Samstag	4	11 Grilldegustation	18	25 Grill von 11 bis 13 Uhr Brot von Renate Zimmermann	
Sonntag	5	12 Muttertag	19	26	

HIT:

Lassen Sie sich am Samstag, 11. Mai, ab 10 Uhr mit Grill-Ideen inspirieren.

Rindsschenkel mit Rosen

In Rotwein geschmortes Schenkelfleisch, mit Rosenessig aromatisiert

Für 6 Personen

- 2 EL Rosenblüten
getrocknet, zerkrümelt
- 100 ml Rotwein- oder
Apfelessig
- 1,5 kg ganze Haxe mit
Knochen vom Rind
(von der unteren
schlankeren Partie)
- 1 EL Bratbutter oder
Erdnussöl
- 1 grosse Zwiebel (150 g),
gehackt
- 1/2 TL Salz
- 250 ml Rotwein
- 1/2 Zitrone, Schale davon
mit dem Sparschäler
abgezogen
- Etwas Zucker zum
Abschmecken
- 1 EL Rosenblätter,
getrocknet oder frisch,
zum Bestreuen

Zubereitung (Einlegezeit 7 Tage, Garzeit 2 1/2 Stunden)

- 1 | Für den Rosenessig die Rosenblätter mindestens 2, besser 7 Tage in 100 ml milden Rotwein- oder Apfelessig einlegen.
- 2 | Rindshaxe wenn möglich 2 Stunden vor Kochbeginn aus dem Kühlschrank nehmen.
- 3 | Das Bratfett in einem gut schliessenden Bräter erhitzen und die Haxe während 15 Minuten bei mässiger Hitze von allen Seiten anbraten.
- 4 | Zwiebeln und Salz in den Bräter geben und glasig werden lassen. Rotwein und Zitronenschale dazugeben. Deckel schliessen und im Backofen bei 140°C eine Stunde schmoren.
- 5 | Eine weitere Stunde bei 120°C schmoren. Den Rindsschenkel im Bräter umdrehen und den Garzustand prüfen. Wenn man mit der Fleischgabel ganz leicht reinstechen kann und sich das Fleisch vom Knochen löst, ist das Fleisch gar. Die Rindshaxe 30 Minuten bis 1 Stunde weiterschmoren, bis zum erwünschten Garzustand.
- 6 | Die Haxe herausheben und warm stellen. Die Sauce durch ein Mehlsieb abgiessen und die Zwiebeln mit einem Gummischaber durch das Sieb streichen. Die Sauce etwas einkochen lassen. Rosenblüten und Rosenessig begeben.
- 7 | Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Das Fleisch vom Knochen lösen, Bindegewebe und Knorpel können nach Belieben jetzt entfernt werden. Fleisch mit zwei Gabeln in Portionen teilen und mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Rosenblättern bestreuen.

Nduja

Wurst aus geräuchertem Schweinebauch und Gewürzen

Für 300 g Wurst

- 170 g geräucherter Schweinebauchspeck (ohne Schwarte) oder Speckwürfelchen
- 150 g frische, rote Chilis vom Typ Peperoncino (nach Möglichkeit eher grosse, mittelscharfe Exemplare)
- 50 g Knoblauch, geschält und grob gehackt
- 1 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Rauchsatz
- 1 Baguette oder andere Brotsorte, in 1/2 cm dicken Scheiben

Zubereitung (Backzeit 10 Minuten)

- 1 | Speck in nicht zu grosse Stücke schneiden, Knorpel etc. entfernen. Chilis waschen, der Länge nach aufschlitzen, Kerne und Scheidewände herausnehmen, grob hacken.
- 2 | Alle Zutaten miteinander vermischen und dann durch einen Fleischwolf mit einer mittleren Scheibe (Löcher von etwa 4 mm Durchmesser) treiben. Wenn man es etwas feiner will, lässt man die Masse einfach zwei Mal durch.
- 3 | Die Masse auf Brotscheiben streichen und auf ein Backblech legen. Im auf 210°C vorgeheizten Backofen in der oberen Hälfte während 10 bis 15 Minuten backen.

Für weniger Schärfe die Hälfte des Chiligewichts durch rote Peperoni ersetzen. Ist kein Fleischwolf zur Verfügung, dient auch ein gutes Messer oder ein Cutter. Ohne den Fleischwolf wird die Wurstmasse jedoch nicht cremig gebunden. Die Wurstmasse kann im Kühlschrank 2 Wochen aufbewahrt werden. Auch tiefkühlen ist möglich.



Saniyat Dajaj

Würzige Hühner Teile mit Kartoffeln und Tomaten

Die Jordanier haben ein paar berühmte Hühnergerichte erfunden, eines davon heisst Saniyat oder Suniya Dajaj. Das Wort Saniyat oder Suniya (ausgesprochen etwa Süniia) bedeutet auf Arabisch «Tablett», die Mehrzahl lautet Sawani und bezeichnet eine Gruppe von Speisen, die auf einem Blech im Ofen zubereitet werden. Dajaj (ausgesprochen etwa Duschasch) heisst Huhn.

Knoblauch

Knoblauch gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Er stammt ursprünglich wohl aus Südwestasien und wird heute weltweit in grossen Mengen angebaut. Knoblauch hat einen starken, unverwechselbaren Geruch mit einem leicht schwefeligen Unterton. Im Geschmack ist er scharf und beissend. In der Medizin schreibt man Knoblauch die verschiedensten, positiven Eigenschaften zu.



JULI

Montag	1	8	15	22	29	7.30 bis 12.15 / 14 bis 18.30 Uhr geöffnet
Dienstag	2 Bierwoche	9	16	23	30	7.30 bis 12.15 / 14 bis 18.30 Uhr geöffnet
Mittwoch	3 Bierwoche	10	17	24	31	Grill von 11 bis 13 Uhr Brot von Renate Zimmermann 7.30 bis 18.30 Uhr geöffnet Wurstrakete
Donnerstag	4 Bierwoche	11	18	25		
Freitag	5 Bierwoche	12	19	26		
Samstag	6 Bierwoche	13	20	27		
Sonntag	7	14	21	28		

HIT:
Holen Sie sich am 31. Juli
Ihre Wurstrakete.

Saniyat Dajaj

Würzige Hühner Teile mit Kartoffeln und Tomaten, im Ofen gebacken

Für 4 Personen

- 4 Pouletschenkel, in Ober- und Unterschenkel zerlegt
- 5 Kapseln grüner Kardamom
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Piment
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zimt
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 150 ml Weisswein zum Ablöschen des Bratensatzes
- 1 EL Olivenöl zum Andünsten des Gemüses
- 500 g Kartoffeln geschält, in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln (250 g), in 1/2 cm dicke Streifen geschnitten
- 5 Zehen Knoblauch, geschält, zerdrückt und grob gehackt
- 200 g Tomate, in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten

Zubereitung (Marinierzeit 1 bis 2 Stunden, Kochzeit 1 Stunde)

- 1 | Die Kardamomkapseln mit der flachen Seite eines grossen Messers andrücken und die Samen herauslösen. Zusammen mit den übrigen Gewürzen (Kreuzkümmel, Piment und Pfeffer) in einem Mörser zerstoßen. Zimtpulver und Salz zu den Gewürzen mischen.
- 2 | Die Pouletstücke damit einreiben und etwas antrocknen lassen.
- 3 | Die gewürzten Pouletstücke in einer Pfanne mit Öl sanft anbraten, bis sie allseits eine schöne Farbe angenommen haben. Bei hohen Temperaturen verbrennen die Gewürze.
- 4 | Die Pouletstücke auf ein Backblech mit hohem Rand (und Deckel) oder in eine grössere Auflaufform (mit Deckel oder mit Alufolie bedeckt) geben. Das Öl mit Haushaltspapier aus der Pfanne tupfen, den Bratensatz mit 150ml Weisswein ablöschen, kurz aufkochen lassen und über das Fleisch giessen.
- 5 | 1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erwärmen, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch andünsten bis die Zwiebeln glasig sind.
- 6 | Gemüse zum Fleisch aufs Blech geben und alles so arrangieren, dass die Kartoffelscheiben nicht zusammenkleben.
- 7 | Die Tomatenscheiben auf der Oberfläche verteilen. Deckel aufsetzen.
- 8 | Saniyat in der Ofenform während 30 Minuten bei 220°C im Ofen backen.
- 9 | Hitze auf 180°C reduzieren, Deckel abheben und die Flüssigkeit kontrollieren. Wenn nötig mit Weisswein ergänzen. Nochmals ca. 20 Minuten backen.



Laal maans

Hals vom Lamm in Joghurt geschmort mit Chili, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom und Zimt

Laal Maans ist ein typisches Fleischgericht aus der Küche der Rajputen, der früheren Herrscher über das Gebiet des heutigen Rajasthan. Die Rajputen waren begeisterte Jäger und dürften das Gericht früher vor allem mit Wildfleisch zubereitet haben. Die grosszügig beigegebenen Chilis dienen dazu, den süsslichen und etwas strengen Hautgout des Jagdfleisches zu übertönen.

Ghee

Ghee ist ein Butterschmalz, eine reine Form von Butterfett, die durch Entfernung der Trübstoffe (Trennung von Fett und Eiweiss) aus Kuh- oder Büffelmilch hergestellt wird und ein angenehmes, leicht an Haselnuss erinnerndes Aroma hat.



AUGUST

Montag		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28
Donnerstag	1 Bundes- feiertag geschlossen	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17 Wir sind regional	24	31 Grill von 11 bis 13 Uhr Brot von Renate Zimmermann
Sonntag	4	11	18	25	

HIT:

Infos aus erster Hand:
am Samstag, 17. August,
sind regionale Lieferanten
zu Besuch bei uns.

Laal Maans / Scharfes Wildschweincurry aus Rajasthan

Hals vom Wildschwein in Joghurt geschmort mit Chili, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom und Zimt

Für 4 Personen

Marinade:

- 1 – 2 scharfe Chilischoten (oder 1 gehäufte TL scharfes Chilipulver)
- 2 – 4 milde Kashmiri-Chilis (oder 1 gehäufte TL Kashmiri-Chilipulver)
- 1 TL Zimtpulver (gehäuft)
- 1 pflaumengrosses Stück Ingwer, gehackt
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 250 g Joghurt
- 600 g Wildschweinfleisch, in grössere Würfel geschnitten (zum Beispiel vom Hals oder der Schulter)

- 1 TL Ghee
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL schwarzer Pfeffer, ganz
- 8 Kapseln grüner Kardamom, leicht gequetscht
- 3 Kapseln schwarzer Kardamom, leicht gequetscht
- 4 indische Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 3 – 6 scharfe Chilis, ganz
- 3 Zwiebeln, in Streifen (ca. 300 g)
- 1 TL Salz
- 100 ml Wasser
- etwas Koriandergrün, gehackt, nach Belieben

Zubereitung (Marinierzeit min. 5 Stunden, Kochzeit ca. 3 Std.)

- 1 | Chili, Zimt, Ingwer, Knoblauch und Joghurt zu einer Sauce verrühren. Diese Sauce mit dem Fleisch vermengen und wenigstens 5 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 | Ghee in einem Bräter erwärmen. Die ganzen Gewürze (Korianderfrüchte, Kreuzkümmel, Pfeffer, grüner und schwarzer Kardamom, Lorbeerblätter, Gewürznelken und Chilis) begeben und anziehen, bis es duftet.
- 3 | Zwiebeln mit Salz zu den Gewürzen geben, bei gemässiger Hitze glasig dünsten.
- 4 | Fleisch mitsamt Marinade begeben, unter Rühren aufkochen. Wasser dazugeben, Hitze reduzieren. Deckel aufsetzen und während 2 1/2 Stunden köcheln lassen, gelegentlich rühren und wenn nötig zusätzliches Wasser begeben. Verfügt man über einen präzise regulierbaren Ofen, kann man den Bräter auch bei 130°C in den Backofen stellen. Die Garzeit dauert ca. 2 1/2 Std. oder so lange, bis die Fleischstücke weich gegart sind.
- 5 | Deckel abheben und die Sauce etwas eindicken lassen. Laal Maans ist semi-dry, wie man in Indien sagt – das heisst die Sauce ist dicklich und klebt am Fleisch.
- 6 | Mit Salz abschmecken und nach Belieben mit Koriandergrün bestreuen.

Dazu passt Basmatireis.



Bœuf à la mode

Schmorbraten von der Rinderschulter mit Karotten – klassische Version

Bœuf à la mode gehört zu den grossen Klassikern der französischen Küche. Da der Braten heute in Frankreich oft mit sehr vielen Karotten zubereitet wird, heisst er auch Bœuf carotte. Im ältesten Rezept kommt der Braten allerdings noch ohne Gemüse aus. Es findet sich unter der Nummer 53 im «Cuisinier François» von François-Pierre de La Varenne. Das Buch erschien 1651 erstmals.

Karotte

Schon in Römischer Zeit war eine Karotte bekannt, die mit ihrer länglichen Form und ihrer hellorangenen Farbe unserer heutigen Karotte sehr ähnlich sah – sie ist im Kodex des griechischen Arztes Dioskurides abgebildet. Orangefarbene Möhren sind seit dem 17. Jahrhundert bekannt, sie wurden aus gelben Möhren entwickelt.



S E P T E M B E R

Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27	Köferli-Huus-Käse-Fondue
Samstag		7	14	21	28	Grill von 11 bis 13 Uhr Brot von Renate Zimmermann
Sonntag	1	8	15	22	29	

HIT:

Die kalten Tage kommen bestimmt ... Wir schenken Ihnen am 27./28. Sept. unser Köferli-Huus-Käse-Fondue.

Bœuf à la mode

Schmorbraten von der Rinderschulter mit Karotten – klassische Version

Für 6 Personen

1½ kg	Rindfleisch, vom Schulterspitz oder Schulterfilet
1	Füssllein zu ca. 400 g, in 4 Stücke zerteilt, vom Schwein oder vom Kalb
wenig	Erdnussöl oder Bratbutter zum Anbraten
800 g	Pfälzer und Chüttiger Rüben, Karotten, Petersilienwurzel
250 g	kleine Zwiebeln oder Schalotten
1	Tomate, geschält, in Stücke geschnitten
5	Zweiglein Thymian
2	Lorbeerblätter
1TL	Salz
15	schwarze Pfeffer- körner, im Mörser gebrochen
300 ml	Weisswein
300 ml	Wasser

Zubereitung (Kochzeit ca. 4 Stunden)

- 1| Das Fleisch und die Stücke vom Kalbsfussknochen in einem Bräter oder in einer Bratpfanne bei gemässiger Temperatur mit Bratbutter goldbraun anbraten. Das Bratenfleisch und die Knochen aus der Pfanne nehmen. Die verschiedenen Rüben und die Zwiebeln in der Bratpfanne anbraten, bis ein wenig Braunfärbung am Gemüse entsteht. Tomaten, Thymian, Lorbeer, Salz und Pfefferkörner zum Gemüse geben.
- 2| Wein und Wasser dazugiessen und aufkochen. Den Braten und die Knochen zurück in den Bräter oder in eine passende Pfanne mit Deckel geben.
- 3| Bräter oder Pfanne zugedeckt in den kalten Backofen schieben. Bei 120°C während 3 bis 4 Stunden schmoren. Die Flüssigkeit im Bräter soll während der Schmorzeit am Siedepunkt sein, aber nicht kochen. Der Braten ist gar, wenn er beim Einstechen mit der Gabel nicht mehr oder noch knapp an der Gabel stecken bleibt. Knochen und Kräuter entfernen.
- 4| Ist die Sauce zu dünn, kann der Braten und das Gemüse zugedeckt warm gestellt werden und die Sauce (ohne Deckel) zur gewünschten Konsistenz eingekocht werden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Carbonade

Ochenschwanzstücke mit milden Zwiebeln, Gewürzen und dunklem Bier gegart

Bei diesem Rezept aus der flämischen Küche Belgiens garen Ochenschwanzstücke und Zwiebeln in dunklem, malzigem Bier. Für die Saucenbindung wird traditionell ein Stück Lebkuchen mitgeschmort. In unserem Rezept haben wir den Lebkuchen durch Gewürze ersetzt. Süsser Geschmack kommt ausreichend von den Zwiebeln und vom malzigen Bier.

Petersilie

Petersilie hat ein markantes Parfüm – erdig, grasig und grün. Dank zitrusfrischer Noten hat das Kraut aber auch eine gewisse Leichtigkeit. Beim Kauen gesellen sich Noten von Muskatnuss, Anis und Harz dazu, manchmal auch eine Ahnung von Seetang, vor allem im Nachklang. Petersilie schmeckt bitter und ein wenig scharf, gelegentlich sogar leicht säuerlich. Die glatte Petersilie wirkt würziger als krause, da sie mehr ätherisches Öl enthält.



O K T O B E R

Montag		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24	31 Metzgete in der Metzg
Freitag	4 68. Winzerfest Laden am NA geschlossen	11	18	25	
Samstag	5 68. Winzerfest Laden geschlossen	12	19	26 Brot von Renate Zimmermann	
Sonntag	6 68. Winzerfest	13	20	27	

Carbonade

Ochenschwanzstücke mit milden Zwiebeln, Gewürzen und dunklem Bier gegart

Für 4 Personen

- 1 EL Bratbutter
- 1kg Ochenschwanz,
in 3 cm Stücke
geschnitten, oder
Rindsschenkelfleisch
- 500 g milde Zwiebeln,
in feine Streifen
geschnitten
- 3 dl dunkles Bier,
nicht zu bitter
- 10 Pfefferkörner
- 1/2 Zimtstange
- 3 Kardamomkapseln
- 2 Gewürznelken
- 2 TL Salz
Pfeffer
- 2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

- 1 | Ochenschwanz in einem Bräter mit Bratbutter hellbraun braten. Zwiebelstreifen beigeben und mitdünsten, Salz dazustreuen.
- 2 | Gewürze und Bier in den Bratopf geben und den Deckel aufsetzen. In den Backofen schieben und bei 140°C während ca. 3 Stunden weich schmoren. Nach 90 Minuten eine Garprobe machen und die Flüssigkeit kontrollieren. Die Garzeit ist beendet, wenn das Fleisch weich ist.
- 3 | Die Ochenschwanzstücke aus der Sauce heben und die fleischigen Partien auslösen. Knorpel und Knochen entfernen.
- 4 | Die Sauce absieben, einen Drittel der weichen Zwiebelstreifen durch ein Sieb drücken und mit diesem Püree die Sauce binden. Die Sauce abschmecken, mit den Fleischstücken, Zwiebelstreifen und gezupften Petersilienblättchen vermischen.

Dazu passt Buchweizen.



Sogogi Jang Jorim

Brust vom Rind in Sojasauce und Reiswein

Sogogi Jang Jorim ist ein Klassiker der koreanischen Küche, der sowohl als Hauptspeise wie auch als Beilage aufgetischt wird. Der Name selbst sagt eigentlich schon fast alles: Sogogi heisst «Rind», Jang bedeutet «Sojasauce» und Jorim bezeichnet ein Schmorgericht. Oft wird Sogogi Jang Jorim mit Wachteleiern zubereitet, die separat gekocht, geschält und dann einige Zeit lang in der Sauce mitgeschmort werden.

Sojasauce

Sojasauce soll in China bereits in vorchristlicher Zeit bekannt gewesen sein und gelangte im Verlauf des 6. Jahrhunderts mit buddhistischen Mönchen nach Japan. Mit der Zeit entwickelten die Japaner ein eigenes Verfahren zur Herstellung der Sauce, indem sie ihr nebst Sojabohnen auch einen Anteil Weizen zugaben. Bereits im 17. Jahrhundert soll die Sauce auch nach Europa gelangt sein.



N O V E M B E R

Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28 Weihnachts-Wunderland
Freitag	1 Allerheiligen geschlossen	8	15	22	29
Samstag	2	9 Brot von Renate Zimmermann	16	23 Brot von Renate Zimmermann	30
Sonntag	3	10	17	24	

Sogogi Jang Jorim

Brust vom Rind, in Sojasauce und Reiswein, mit Chili und Ingwer geschmort

Für 4 Personen

1 EL	Bratbutter oder Rapsöl
1 kg	Brust vom Rind oder Rindshals, in 8 cm grosse Stücke geschnitten
2	Scheiben Markbein
500 ml	Wasser
5	Knoblauchzehen, fein gehackt
1	Zwiebel (120g), fein gehackt
10 cm	Ingwer, gesäubert und in feine Scheiben geschnitten (ca. 100 g)
3	scharfe Chilis, der Länge nach aufgeschlitzt
3 – 6 TL	Chiliflocken (am besten koreanisches Gochugaru)
3	Lorbeerblätter
100 ml	helle Sojasauce
50 ml	Reiswein oder Sherry
1 EL	Zucker
Etwas	Salz zum Abschmecken
2 EL	Sesam
1 Tasse	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
Etwas	Öl aus geröstetem Sesam

Zubereitung (Kochzeit 3 Stunden)

- 1 | Fleisch mit Bratbutter in einem Bräter hellbraun anbraten.
- 2 | Markbein, Wasser, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Chilis, Chiliflockenpulver, Lorbeer, Sojasauce, Reiswein und Zucker begeben. Ohne Deckel aufkochen lassen, Hitze stark reduzieren und halb zugedeckt 2 bis 3 Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch ganz zart ist. Gegen Ende der Kochzeit mit Salz abschmecken.
- 3 | Sesamsamen in einer kleinen Bratpfanne über nicht zu starker Hitze rösten, bis sie sich zu verfärben beginnen und duften.
- 4 | Das Stew richtet man am besten direkt in Suppenschalen an. Man gibt zwei oder drei Fleischstücke hinein, löffelt etwas Brühe darüber und gibt ein paar Tropfen Sesamöl dazu. Zum Schluss streut man Sesamsamen und Frühlingszwiebeln darüber. Je nach gewünschter Konsistenz der Brühe kann man sie mehr oder weniger stark einkochen lassen. Wie viel Flüssigkeit entweicht, kann man mit Hilfe des Deckels kontrollieren.

Ganz sehen die Fleischstücke am schönsten aus. Man kann das Stew jedoch auch abkühlen lassen und die Fleischbrocken dann ein wenig zerfasern – um sie anschliessend in der Brühe nochmals aufzuwärmen. Zerfasert wird Sogogi jang jorim manchmal auch kalt als Snack-Beilage (Banchan) gereicht. – Wer mit speziell fettigem Fleisch kocht, kann das Gericht zwischendurch erkalten lassen und dann das Fett abschöpfen, das auf der Oberfläche eine Schicht bildet.



Jarret de veau Odalia

Kalbshaxe mit getrockneter Limette, Quitte und Safran

Die Kalbshaxe Odalia ist ein Rezept aus der Familie Degeyter, die auf der fiktiven Insel Lemusa seit Generationen den besten Safran anbaut. Das Gericht hat eine goldgelbe Farbe und ein feierliches Aroma. Die Quitten steuern fruchtige Süsse bei, die Limetten untergründige Säure und der Safran eine funkelnde Heunote. Dazu passt ein Kartoffelpüree.

Urbohnen

Die Urbohne gehört wie die Mungbohne zu einer grösseren Gruppe von Vigna-Bohnen, deren Heimat in Asien liegt. Die Urbohne hat einen schweren, reichen Geschmack – gespalten gibt sie fertigen Gerichten eine dicke, cremige Konsistenz. Die Urbohne ist vor allem auch in Indien sehr beliebt, wo sie gern mit vielen Gewürzen zu einer sättigenden Hauptspeise verkocht wird.



DEZEMBER

Montag		2	9	16	23 7.30 bis 20.00 Uhr geöffnet	30
Dienstag		3	10	17	24 Heiligabend 6 bis 16 Uhr	31 Silvester geöffnet von 7 bis 16 Uhr
Mittwoch		4	11	18	25 Weihnachten geschlossen	
Donnerstag		5	12	19	26 Stephanstag geschlossen	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7 Brot von Renate Zimmermann	14	21 Brot von Renate Zimmermann	28	
Sonntag	1 1. Advent	8 2. Advent	15 3. Advent	22 4. Advent	29	

Jarret de veau Odalia

Haxe vom Kalb mit getrockneter Limette, Quitte und Safran

Für 4 Personen

- 1 kg Kalbshaxe, in ca. 2 – 3 cm dicken Scheiben
- 1 EL Bratbutter oder Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt (ca. 200 g)
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 2 getrocknete Limonen, mit einer Gabel eingestochen, oder die Schale einer Zitrone dünn abgeschält
- 2 EL geschälte und halbierte Urbohnen (Urid dal), 15 Minuten in Wasser eingeweicht, dann abgetropft
- 300 g Quitten, gewaschen, der Länge nach in 12 Schnitze zerlegt und entkernt
- Etwas Salz zum Abschmecken
- 1 TL Safran in Fäden, zerkrümelt oder leicht im Mörser zerstossen und in 2 EL Wasser etwa 10 Minuten lang eingeweicht

Zubereitung (Kochzeit 3 Stunden)

- 1 | Die Haxen in einem Bräter mit Bratbutter anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe angenommen haben. Das Fleisch aus dem Bräter heben.
- 2 | Die Zwiebeln im Bräter dünsten bis sie goldbraun sind. Kurkuma, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben, mischen und kurz anziehen lassen. Fleisch wieder in den Bräter geben und kurz in der Masse wenden.
- 3 | Wasser angiessen, Lorbeerblätter, Limonen, Urbohnen und Quittenstücke begeben, alles gut vermengen, aufkochen. Deckel aufsetzen, Hitze so reduzieren, dass die Flüssigkeit ganz leicht köchelt. 2 Stunden schmoren lassen, gelegentlich die Flüssigkeit kontrollieren und eventuell ergänzen. *Die Kalbshaxe kann auch im Backofen bei 130°C geschmort werden. Vor dem Beenden der Schmorzeit prüfen, ob das Fleisch weich ist, eventuell die Garzeit verlängern.*
- 4 | Den eingeweichten Safran sorgfältig in die Sauce rühren. Nochmals 10 Minuten ohne Deckel sanft köcheln lassen.

Man kann die Quittenschnitze auch zusätzlich in einer separaten Pfanne knapp mit Wasser bedeckt während 10 bis 15 Minuten weich kochen, dann nach Belieben mit Zucker süssen. – Sind Urbohnen nicht erhältlich, so kann man stattdessen während dem Anbraten 2 EL Mehl über das Fleisch stäuben.