

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2015»

Capuns an Morchelrahmsauce und geräucherte Innforelle auf Salatbeet

Vorspeise von Iris Riatsch

Für 4 Personen

Geräucherte Forelle

- 4 kleine, geräucherte Innforellen
- 1 kleiner, frischer Meerrettich (ca. 10 cm)
- Apfelmus (im Verhältnis 1:1 mit geriebenem Meerrettich, aus ca. 2 Äpfeln)
- etwas Zitronensaft
- 1 dl Rahm, geschlagen
- frischer Salat
- Gurken, in Rädchen
- Randen, in Balsamico mariniert
- etwas Kräutersalz, zum Abschmecken
- Löwenzahnkapern (oder herkömmliche Kapern), zum Garnieren

Capuns

- 300 g Halbweissmehl
- 2 Eier
- 2 dl Milchwasser
- 1 KL Salz
- 150 g geräuchertes Fleisch (Speck, Salsiz, Schinken, Bindefleisch)
- 2 Stück Brot
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Peterli, Schnittlauch, Rosmarin, Basilikum, 1 Blatt Mangold
- 20 grosse Blätter Mangold (oder 30 Schnittmangold)
- Zahnstocher

Morchelsauce

- 20 g getrocknete Morcheln
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 dl Weisswein
- wenig Zitronensaft
- 2 dl Bouillon oder Bratensauce
- 1.8 dl Saucenrahm
- Salz, Pfeffer, wenig Paprika
- Cognac, zum Abschmecken

Zubereitung Capuns

Aus Mehl, Milchwasser, Eier und Salz einen festen Spätzliteig machen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Die restlichen Zutaten, ausser den grossen Mangoldblättern, fein schneiden und in wenig Butter leicht andünsten. Auskühlen lassen und in den Spätzliteig mischen.

Die Mangoldblätter kurz in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Auf einem Küchentuch auslegen und abtropfen lassen. Wer Schnittmangold verwendet, kann das Blatt roh füllen. In jedes Blatt einen Esslöffel Teig geben, aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen.

In einer weiten Pfanne Salzwasser aufkochen, Hitze reduzieren und Capuns 20 Minuten darin ziehen lassen. In kleine Auflaufförmchen geben.

Zubereitung Morchelsauce

Die getrockneten Morcheln für ein paar Stunden in lauwarmem Wasser einweichen, längst aufschneiden und gut waschen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebel darin andünsten. Die Morchelstücke mitdämpfen, mit Weisswein ablöschen. Ein paar Tropfen Zitronensaft und Bouillon hinzufügen und eine Viertelstunde leicht köcheln lassen, bis die Pilze bissfest sind. Den Rahm hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika abschmecken. Zum Schluss mit einem Schuss Cognac verfeinern. Die Morchelsauce über die Capuns giessen und alles im Ofen kurz aufwärmen.

Alternativ kann die Sauce einfach auf die warmen Capuns gegeben werden.

Zubereitung Meerrettichsauce

Für die Sauce den frischen Rettich mit dem Apfelmus mischen. Ein paar Tropfen Zitronensaft dazugeben und den Rahm unterheben. Mit Kräutersalz abschmecken.

Anrichten

Zum Anrichten ein kleines Salatbouquet auf einem Teller anrichten. Aus Gurken- und Randenscheiben ein kleines Beet für die Forelle anrichten. Forelle mit einem Tupfer Meerrettichsauce und den Kapern garnieren. Die Capuns mit Morchelsauce dazugeben und servieren.