

3. Kochabend



Chicoréesalat mit Mango

Früchtebrötchen

Pouletspiessli mit Speck

und Salbei

Kartoffeln Curry-Hit

Zwetschgenstreusel mit

Zimtglacé

Chicoréesalat mit Mango

für 6 Personen

Zutaten

150 g Radicchio
300 g Chicorée weiss
1 Mango
60 g Baumnusskerne
1 Schalotte
3 EL Balsamicoessig weiss
3 EL Gemüsebouillon
1 EL Senf, körnig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
5 EL Olivenöl



Zubereitung

1. Die beiden Chicoréesorten in lauwarmem Wasser waschen, vierteln, den Strunkteil entfernen und den Salat der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses in lange, dünne Stifte schneiden.
3. In einer Pfanne die Baumnusskerne ohne Fettzugabe leicht rösten. Dann von Hand grob zerteilen.
4. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Mit Essig, Bouillon, Senf, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren.
5. Zum Servieren die Chicorée- und Mangostreifen sowie die Hälfte der Baumnusskerne zur Sauce geben und sorgfältig mischen. Den Salat auf Tellern oder in Schalen anrichten und mit den restlichen Baumnusskernen bestreuen.

Früchtebrötchen

für 10 Stück

Zutaten

350 g helles Dinkelmehl
150 g Dinkelvollmehl
50 g Kokosraspeln
1 TL Salz
40 g Rohrzucker
1 TL Zimtpulver
50 g Haselnüsse, gehackt
125 g Dörraprikosen, gewürfelt
25 g Hefe, zerbröckelt
ca. 3,5 dl Milch, lauwarm
2 EL Butter, flüssig
Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

1. Teig: Alle Zutaten bis und mit Dörraprikosen mischen. Eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen. Milch und Butter in die Mulde giessen. Alles zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten.
2. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).
3. Aus dem Teig 10 gleichgrosse Kugeln formen. Mit genügend Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Mit Mehl bestäuben, kreuzweise einschneiden.
4. Auf der zweituntersten Rille in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten.
5. Brötchen 25-30 Minuten backen.



Pouletspiessli mit Speck und Salbei

für 4 Personen

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)	je quer vierteln
16 Tranchen Bauernspeck	Pouletstücke mit Speck umwickeln
6 Schalotten,	Zwiebeln ca. 3 Min. blanchiert, kalt abgespült, längs halbiert oder vierteln
12 Salbeiblätter	je 4 Pouletstücke mit Zwiebeln und Salbeiblättern an 4 Holzspiesschen stecken
Salz, Pfeffer und Paprika	würzen

Die Spiessli mit etwas Bratbutter in der Bratpfanne gut anbraten. in eine Gratinform legen und im 120 Grad heissen Ofen ca. 30 Minuten niedergaren.



Curry-Hit

4 Portionen

Zutaten

800 g festkochende Kartoffeln, geschält, in grosse Würfel geschnitten
1 EL Currypulver
1 EL Mehl
1 EL Butter
2 rote Peperoni, entkernt, in Streifen geschnitten
4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
 $\frac{1}{2}$ l Bouillon
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Kartoffelwürfel knapp weich garen. Currypulver und Mehl in der Butter dünsten. Kartoffeln, Peperoni und Frühlingszwiebeln zufügen, sogleich mit der Bouillon ablöschen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, abschmecken.

Zwetschgenstreusel

für 4 Personen

Zutaten

1 kg Zwetschgen, halbiert

1 dl Apfelsaft

2 EL Rohzucker

alle Zutaten mischen und in einer Gratinform verteilen

100 g Butter, flüssig

100 g gemahlene Mandeln

100 g Mandeln, gehackt

3 EL Rohzucker

alles mit einer Gabel mischen, bis die Masse krümelig ist. Auf den Zwetschgen verteilen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 180°. Herausnehmen und lauwarm mit etwas Vanille- oder Zimtglacé geniessen.



Zimtglacé

2 Eiweiss

1 EL Zucker

mit dem Mixer zu Schnee schlagen

beifügen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt

2 Eigelb

3 EL Zucker

1 EL Zimt

mit gleichem Mixerstab schlagen, bis die Masse hell und schaumig ist

2 dl Rahm

schlagen, sorgfältig mit dem Eischnee und dem Eigelb unterziehen.

Die Masse in der Glacémaschine gefrieren lassen.