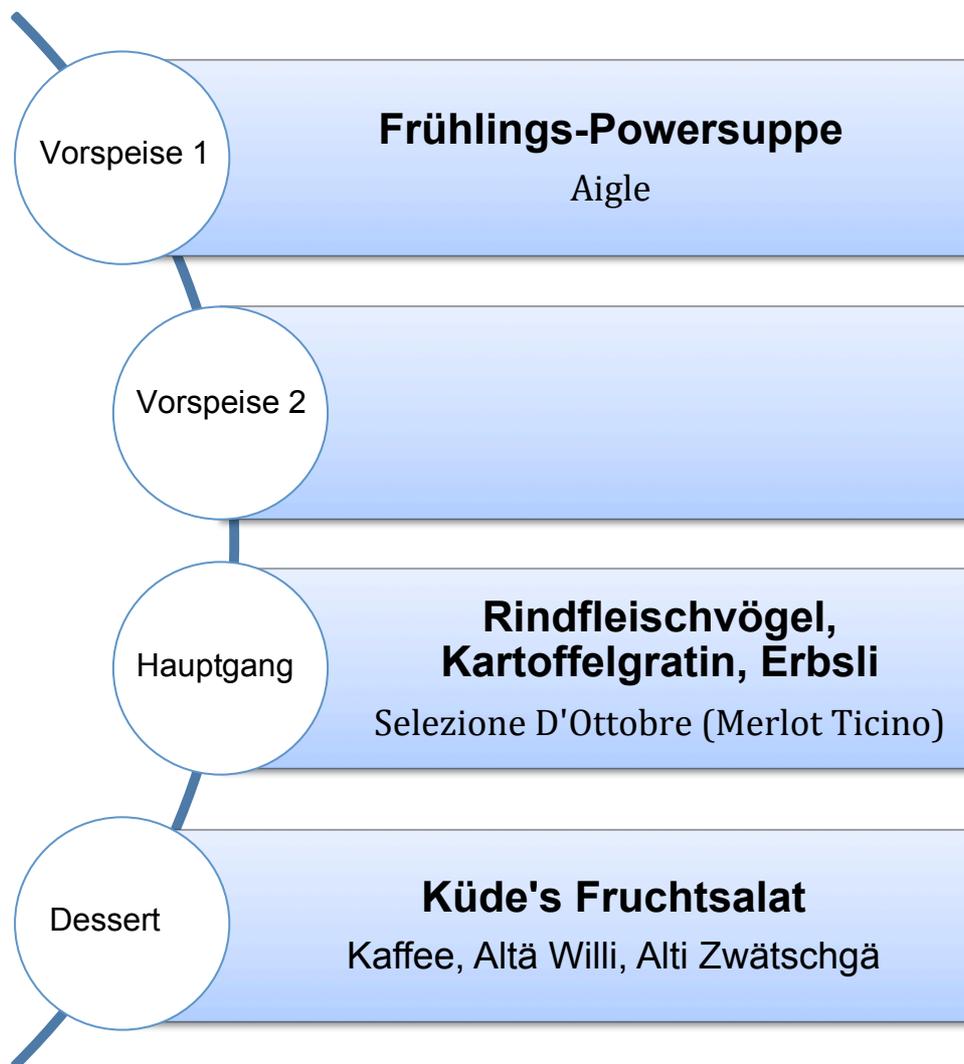




Chochete vom 17.05.2018

nach Rezept von Kurt





Vorspeise 1: Frühlings-Powersuppe



Zutaten für 4 Personen

1	Bundzwiebel mit dem Grün
ca 200 g	Erbsen tiefgekühlt
200 g	frischer Jungspinat
1 Bund	glattblättrige Petersilie
8 dl	Gemüsebrühe
1	Limette
	Salz, Pfeffer
1 EL	Olivenöl
1	Pouletbrüstli
1/2 kleine Dose	Kichererbsen ca 100 g
1 TL	Salz
30 g	Kresse
30 g	Mandeln grob gehackt

Zubereitung:

Die Bundzwiebeln inklusive dem Grün grob hacken. Die gehackten Mandeln in der Bratpfanne leicht anrösten und zur Seite stellen. Die Limette heiss abspülen, trocknen und die Schale abreiben und zur Seite stellen.

Das Olivenöl in einem Suppentopf erwärmen, Zwiebeln, Erbsli Spinat und ca. die Hälfte der Petersilie begeben, ca 5 Minuten andämpfen. Bouillon dazu giessen und das ganze einmal aufkochen. Hitze reduzieren und das ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Pouletbrust beidseitig leicht salzen und pfeffern, dann beidseitig braten (pro Seite ca. 5 Min), herausnehmen und mit zwei Gabeln das Fleisch zerzupfen.

Die Suppe fein pürieren, evtl. noch etwas Wasser zugeben, wenn die Konsistenz zu dick ist. Etwas Saft von der Limette in die Suppe pressen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Das Zerzupfte Fleisch mit den Kichererbsen in die Bratpfanne geben, etwas vom Limettenabrieb dazugeben und das ganze ca 3 Minuten rührbraten und dann abschmecken.

Anrichten:

Etwas vom Poulet/Kichererbsen in eine Suppenschale geben, Suppe darüber giessen mit etwas Kresse oder einem Peterlisträusschen und den gehackten Mandeln dekorieren.

Wer mag, kann auch mit etwas Schlagrahm oder Rahm dekorieren.

Sofort heiss servieren.

Dazu passt ein Käse-Chracker

4 Scheiben Knäckebrot, 60 g geriebender Gryere

→ Käse auf Knäckebrot verteilen, ca 5 Minuten in der oberen Hälfte des auf 200° vorgeheizten Ofens backen



Hauptspeise:

Rindfleischvögel, Kartoffelgratin mit Steinpilzen, Erbsli



Zutaten für 4 Personen

für den Gratin:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
in ca 5mm Scheiben schneiden
- 300 g Lauch längs halbiert in feinen Streifen
- 20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht
- 120 g Gryère grob gerieben
- 2 dl Rahm
- Salz, Pfeffer, Muskat

für die Fleischvögel:

- 8 Stk dünne Rindsplätzli z.B Huft, je ca 50 g
- 8 Stk Tranchen Bratspeck
- 2-3 EL Senf
- Salz, Pfeffer, Paprika, Öl zum braten
- 1 Stk Zwiebel fein gehackt
- 1 EL feingehackte Petersilie
- 1 Stk Rüebli geschält in ca 3 cm langen Stäbchen
- 2 EL Weissmehl

für die Sauce:

- 1 EL Weissmehl
- 2 dl Rotwein
- 2 dl Rindsbouillon
- 1 Zweiglein Rosmarin

Zubereiten:

Gratin:

Eine ofenfeste Gratinform (ca 3 Liter) einbuttern. Kartoffeln, Lauch, Pilze und die Hälfte des Gryère mischen und anschliessend in die Gratinform geben. Rahm nach belieben würzen und über die Kartoffeln giessen. Restlichen Gryère darüberstreuen. Ca 1 Std in der Mitte des auf 180° vorgeheizten Backofens gratinieren. Wer es mag, kann für den Gratin auch mehr Rahm und noch ein Ei für die Gussmasse verwenden.

Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



Rindfleischvögel:

Plätzli mit Haushaltspapier trockentupfen. Senf, Salz und Pfeffer mischen, eine Seite der Plätzli damit bestreichen. Speck auf die Plätzli legen, Zwiebeln, Petersilie und Rüebli darauf verteilen. Ränder der beiden Längsseiten einklappen (auf die Füllung legen), dann die Fleischstücke mitsamt der Füllung stramm zu einem „Vogel“ rollen und mit Küchenschnur binden oder mit einem Zahnstocher verschliessen. Mehl Salz und Paprika mischen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die „Vögel“ im gewürzten Mehl wenden, übriges Mehl abklopfen und das Fleisch im heissen Öl anbraten. Das Fleisch herausnehmen. Im selben Topf Mehl schokoladenbraun anrösten, mit Wein und Bouillon ablöschen, Rosmarin beigeben und das ganze aufkochen. Fleisch wieder dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca 30 Min schmoren. Gelegentlich wenden. Anschliessend nochmals ca 15 ohne Deckel fertig schmoren. Sauce evtl noch etwas binden und abschmecken.

Beilage:

Bei unserer Chochete haben wir als Gemüsebeilage die restlichen Erbsli dazu gereicht. Gehackte Zwiebeln und etwas Öl in einer Pfanne glasig schwitzen. Erbsli dazugeben, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe dazugeben, salzen, pfeffern und ca 15 Minuten kochen, sodass sie noch leicht biss haben.

Anrichten:

Teller im Backofen vorwärmen.

Gratin mit einer Form ausstechen und auf die Teller geben. Fleischvögel schräg halbieren und mit den Schnittflächen nach oben neben dem Gratin anrichten. Erbsen dazu auf den Teller geben. Etwas gehackte Petersilie zur Dekoration über den Gratin streuen, Teller evtl. mit ein paar Schnittlauchstängeln oder einem Peterlsträusschen garnieren. Mit etwas Paprikapulver dem Teller noch eine rote Farbe geben.



Dessert:
Küde's Fruchtsalat



Zutaten für 4 Personen

3	Kiwis
2	Äpfel
1	Schale Erdbeeren, ca 250 g
ca 100g	Heidelbeeren
ca 100 g	Himbeeren

Zubereitung:

Die Kiwis schälen, wenn nötig Strunk herausschneiden, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Erdbeeren waschen, das grün entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Die Himbeeren waschen, halbieren und in die Schüssel geben. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und zu den übrigen Früchten geben. Wenig Zitronensaft darüber geben, die gewaschenen Heidelbeeren dazugeben. Das ganze mischen und zum „ziehen“ in den Kühlschrank geben. Aus dem Kühlschrank nehmen und bei Bedarf mit etwas Zucker und wer mag mit etwas Maraschino abschmecken.

Anrichten:

Anrichteringe auf einen Dessertteller stellen. Fruchtsalat in den Ring geben, leicht andrücken. Den Ring entfernen. Den Salat leicht mit Vanille aus der Mühle aromatisieren und gehackte Pistazien zur Deko auf den Teller streuen. Mit einem Pfefferminzsträusschen dekorieren und servieren.

Dazu passt:

Ein Süßer Dessertwein, ein Alter Williams, eine Alte Zwetschge oder einfach nur eine Tasse Kaffee.