



## Menü vom 8. Januar 2013

Papaya-Suppe

---

Tortilla mit Gemüse

---

Natilla (mexikanischer Pudding)

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Augsburger Beat  
Hilfiker Urs  
Walti Christian

# Papaya-Suppe

---

1 grosse Papaya, frisch

---

3 Knoblauchzehen

---

150 g Zwiebeln, gewürfelt

---

2 EL Ingwer, gehackt

---

3 EL Öl

---

8 dl Gemüsebouillon

---

4 dl Kokosmilch, ungesüsst

---

50 g Kokosflocken

---

Salz, Pfeffer aus der Mühle

---

1-2 TL Limettensaft

---

1 EL Maizena

---

Die Papaya sollte ca. 450 g wiegen (evtl. 2 Stück nehmen) und noch nicht ganz reif sein.

Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kernen herauskratzen. Ein paar dünne Streifen abschneiden, zur Seite stellen (Deko) und den Rest würfeln.

Die Kokosflocken ohne Fett goldbraun rösten und zur Seite stellen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anbräunen (nicht anbrennen lassen), herausfischen, abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Zwiebelwürfel und Ingwer ins Öl geben und auf kleiner Stufe weich dünsten. Papayawürfel hinein geben und kurz mit dünsten.

Gemüsebouillon dazugeben und aufkochen lassen. Abgedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann das Ganze pürieren (am besten mit einem Stabmixer).

Kokosmilch dazu geben und nochmals 15 Minuten köcheln lassen.

Maizena mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Suppe damit etwas andicken. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Suppe auf Teller verteilen und mit Kokosflocken, Knoblauch und Papayastreifen garnieren.

## Tortilla mit Gemüse

6 Scheiben Toastbrot

---

1 Knoblauchzehe

---

½ Zwiebel

---

5 EL Olivenöl

---

200 g tiefgekühltes Mischgemüse

---

8 Eier

---

Salz, Pfeffer, mildes Paprikapulver

---

½ Bund glattblättrige Petersilie

---

Toastbrot in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebel hacken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brot dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Knoblauch, Zwiebeln und Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mit braten.

Eier in einer separaten Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Eier zum Gemüse in die Pfanne giessen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

Petersilie grob hacken.

Tortilla auf einen Teller stürzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Als Variante können Speckwürfel mitgebraten werden.

## Natilla (mexikanischer Pudding)

7,5 dl Milch

---

1 Zimtstange

---

1 Vanilleschote

---

4 TL Maizena (ca. 60-70g)

---

Wasser 60 ml

---

125 g Zucker (braun)

---

4 Eigelb

---

2 EL Rosinen

---

2,5 dl Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote (Samen auskratzen in die Milch) und der Zimtstange erhitzen und kurz simmern lassen. Die Gewürze entnehmen. (Simmern = leicht köcheln lassen. Es ist Bewegung in der Pfanne, aber kein Kochen und Blubbern).

Maizena mit 60 ml Wasser anrühren, dann in einer Pfanne mit der restlichen (5 dl) kalten Milch und dem Zucker vermischen.

Die 4 Eigelbe verquirlen und mit der kalten Milchmischung verrühren.

Dann die heiße Vanillemilch dazu gießen.

Die Mischung unter Rühren erhitzen bis sie eindickt.

Den Pudding in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dazu passen frische Früchte oder die im Rezept angegebenen Rosinen.