



Menü vom 23. Februar 2016

Süsskartoffelsuppe mit Kürbiskernrahm

**Chinakohlsalat mit Cranberrys
und marinierten Pouletschnitzeln**

**Schokoküchlein
mit exotischen Früchten**

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Serge Aeby
Werner Buchmann
Peter Brunner

Süsskartoffelsuppe mit Kürbiskernrahm

500 g	Süsskartoffeln
1	mittlere Zwiebel
1	kleine rote Chilischote
4	Zweige Thymian
1 EL	Butter
8 dl	Gemüsebouillon
2 EL	Kürbiskerne
2 dl	Rahm
½ TL	Currypulver
3 EL	Sojasauce
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Baquette

Zubereitung

1. Die Süsskartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen.
2. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Chilischote darin andünsten. Süsskartoffeln, Thymian und Gemüsebouillon beifügen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten weich garen.
3. Inzwischen in einer trockenen Pfanne die Kürbiskerne rösten, bis sie sich leicht aufblähen. Abkühlen lassen, dann grob hacken.
4. 1 dl Rahm zur Suppe geben und kurz mitkochen. Den restlichen Rahm (1 dl) nicht ganz steif schlagen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und die Kürbiskerne untermischen. Bis zum Servieren kühl stellen.
5. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen und mit Sojasauce sowie wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Servieren die Suppe nochmals aufkochen. In Tellern anrichten und den Kürbiskernrahm darüber verteilen.



Kochen 12/2015

Chinakohlsalat mit Cranberrys und marinierten Pouletschnitzeln

Poulet

4	Pouletbrüstchen klein
1/3 Bund	Oregano
1	Zitrone
1 EL	gehäufter Senf, körnig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl

Salat

500 g	Chinakohl
200 g	Rüebli
40 g	Cranberries getrocknet
1 EL	Senf, normal
etwa 1/3 TL	Salz
2 Prisen	Chiliflocken
2 EL	Naturejoghurt
2 EL	Mayonnaise
2 EL	Gemüsebouillon warm
2 EL	Weissweinessig
2-3 EL	Sonnenblumenöl
1 Bund	Schnittlauch

Zum Fertigstellen

	Salz
2 EL	Olivenöl zum Braten

Zubereitung

1. Die Pouletbrüstchen waagrecht halbieren, sodass jeweils 2 Schnitzel entstehen. Diese auf einen grossen Teller legen.
2. Die Oreganoblättchen abzupfen und hacken. Die gelbe Schale der Zitrone dünn abreiben. 1 Esslöffel Saft auspressen. Alle diese Zutaten in eine kleine Schüssel geben. Senf, Pfeffer und Olivenöl beifügen und alles gut mischen. Die Pouletschnitzel beidseitig mit der Marinade bestreichen.
3. Für den Salat den Strunkansatz des Chinakohls etwa 3 cm zurückschneiden, allfällige äussere welke Blätter ablösen. Das Gemüse längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Rüebli schälen und in schmale Streifen raffeln oder schneiden. Die Cranberries halbieren oder nur ganz grob hacken.



4. In einer Schüssel Senf, Salz, Chiliflocken, Joghurt, Mayonnaise, Bouillon und Essig mit einem Schwingbesen gut verrühren, dann das Öl dazuschlagen. Die Sauce wenn nötig pikant nachwürzen. Den Chinakohl, die Rüebli sowie gut die Hälfte der Cranberries beifügen und alles gut mischen. Zuletzt den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den restlichen Cranberries über den Salat streuen.
5. Die Pouletschnitzel mit Salz würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die Pouletschnitzel eventuell portionenweise auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Mit dem Chinakohl servieren.

Schokoküchlein mit exotischen Früchten

100 g	Schwarze Schokolade (mindesten 70 % Kakao)
-------	--

100 g	Butter
-------	--------

2 TL	Butter für die Förmchen
------	-------------------------

2–3 EL	Mehl für die Förmchen
--------	-----------------------

3	Eier
---	------

80 g	Zucker
------	--------

50 g	Mehl
------	------

1 EL	Kakaopulver
------	-------------

½ TL	Backpulver
------	------------

Exotische Früchte

1	Stück Mango reif
---	------------------

1	Stück Passionsfrüchte
---	-----------------------

1 EL	Zitronensaft
------	--------------

75 g	Aprikosenkonfitüre
------	--------------------

½	Päckchen Vanillezucker Bourbon
---	--------------------------------

Zubereitung Schokoküchlein

1. Schokolade grob hacken. Schokolade und Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. 4 Förmchen oder Muffinblech sorgfältig buttern und mit Zucker ausstreuen.
2. Eier und Zucker mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Mehl, Kakaopulver, Backpulver mischen und mit der Eiermasse verrühren. Schokolade unterrühren.
3. Teig in die Förmchen oder ins Muffinblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 bis 12 Minuten backen (Umluft 170 Grad, 10 Minuten). Küchlein aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf Teller stürzen oder legen. Es soll sich aussen gerade eine Kruste gebildet haben, um die Küchlein zu stürzen oder auf den Teller zu legen. Der Kern *sollte* aber noch flüssig sein.

Zubereitung der exotischen Früchte

1. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann klein würfeln. In eine Schüssel geben.
2. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem Löffel herausschaben und in ein Pfännchen geben. Zitronensaft, Aprikosenkonfitüre und Vanillezucker beifügen und alles unter Rühren nur gerade vors Kochen bringen. Über die Mangos geben. Kurz kühl stellen.
3. Schokoküchlein mit den exotischen Früchten anrichten.



Tim Mälzer 9/6/2010