



glöggli-chuchi 5725 leutwil

club kochender männer

Dieter Lüscher

11. Februar 2012

Kokosnuss-Tomaten-Suppe für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- 1 Orange, unbehandelt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Currypaste, rot
- 5 dl Kokosmilch
- 2 dl Gemüsebouillon
- 200 g Dose Pelatitomaten, gehackt
- ½ Bd Petersilie, glattblättrig
- 4 Zw Koriander
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle
- Kokoschips, nach Belieben

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schale einer halben Orange fein abreiben und den Saft der ganzen Orange auspressen.

2. In einer mittleren Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Currypaste beifügen und kurz mitdünsten. Ingwer, Orangenschale, Orangensaft, Kokosmilch, Bouillon und Pelatitomaten beifügen. Die Suppe zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Petersilien- und Korianderblätter fein hacken.

4. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe nochmals aufkochen und in tiefen Tellern oder Tassen anrichten. Mit den Kräutern bestreuen und nach Belieben mit Kokoschips garnieren.

Tipp Anstelle von roter Currypaste je 1 Teelöffel mildes Currypulver und scharfes Paprikapulver verwenden.

Auberginensalat mit Stangensellerie und Ei für 4 Personen

- 2 Auberginen, klein
- Salz
- 2 Zw Stangensellerie
- 2 Eier, hart gekocht
- ½ Bd Petersilie, glattblättrig
- ½ Bd Basilikum
- ¾ dl Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 1 EL Weissweinessig
- Pfeffer, aus der Mühle

Für diesen spätsommerlichen Gemüsesalat werden die Auberginen direkt in der Sauce gegart, was ihnen einen köstlichen süss-sauren Charakter verleiht. Halten Sie für diesen Salat unbedingt Ausschau nach kleinen Auberginen. Sie sind für dieses Rezept besser geeignet als grosse Exemplare, die im Verhältnis zum Fruchtfleisch weniger Schale besitzen und deshalb beim Braten gerne sehr weich werden.

1. Die Auberginen waschen, Stiel- und Blütenansatz entfernen und das Fruchtfleisch ungeschält in 1 cm grosse Würfelchen schneiden. In ein Salatsieb geben, mit Salz bestreuen, mischen und über einer Schüssel etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen.

2. Inzwischen die Stangenselleriezweige waschen und in sehr feine Scheibchen schneiden. Die hart gekochten Eier schälen und klein würfeln. Petersilie und Basilikum fein hacken.

3. In einer beschichteten Bratpfanne oder in einer weiten Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Den Stangensellerie darin 2–3 Minuten andünsten.

4. Die Auberginen auf Küchenpapier trockentupfen. Mit dem restlichen Olivenöl zum Stangensellerie geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Hitze höher stellen, Zitronensaft und Essig beifügen und alles unter gelegentlichem Wenden weitere 3–4 Minuten eher braten als dünsten, bis die Auberginen weich sind. Vom Feuer nehmen.

5. Sorgfältig die Eiwürfelchen und die gehackten Kräuter unter den Auberginensalat mischen.

Mit Salz und Pfeffer sowie wenn nötig etwas Essig und/oder Olivenöl abschmecken. Lauwarm oder abgekühlt, aber nie aus dem Kühlschrank servieren.

Schweinsragout an Sellerierahmsauce für 4-5 Personen

250 g	Knollensellerie	1. Den Knollensellerie grosszügig rüsten und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken.
1	Zwiebel, klein	2. Das Schweinsragout mit Salz und Pfeffer würzen.
1	Knoblauchzehe	3. In einem Schmortopf oder Bräter die Bratbutter erhitzen. Das Ragout in 3–4 Portionen kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
1 kg	Schweinsragout	4. Im Bratensatz die Zwiebel, den Knoblauch und den Sellerie andünsten. Den Weisswein dazugliessen, dabei den Bratensatz lösen. Dann die Bouillon und den Rosmarinzweig beifügen, das Fleisch wieder dazugeben und alles zugedeckt auf mittlerem, später kleinem Feuer 1½–1¾ Stunden schmoren lassen; das Fleisch soll so weich sein, dass es beim Hineinstecken fast zerfällt.
2 EL	Bratbutter	5. Inzwischen den Stangensellerie rüsten, dann der Länge nach in Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden.
1 dl	Weisswein	6. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Den Stangensellerie darin andünsten. Dann 1 Esslöffel Sud vom Ragout beifügen und die Stangenselleriewürfelchen zugedeckt nicht zu weich garen. Beiseitestellen.
4 dl	Fleischbouillon	7. Die Petersilie fein hacken. Mit der Zitronenschale mischen.
1 Zw	Rosmarin	8. Am Ende der Garzeit des Schweinsragouts das Fleisch sorgfältig herausheben und warm stellen. Den Rosmarinzweig entfernen. Dann den Rahm zum Sellerie geben und alles sehr fein pürieren. Die Sauce aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder beifügen und nochmals gut heiss werden lassen.
Zum Fertigstellen		9. Gleichzeitig die Petersilien-Zitronen-Mischung zum Stangen-sellerie geben und diesen nochmals gut erhitzen. Über das Schweinsragout verteilen und dieses sofort servieren
2 Zw	Stangensellerie	
1 EL	Butter	
1 EL	Sud, vom Ragout	
1 Bd	Petersilie, glattblättrig	
½	Zitrone, abgeriebene Schale	
2 dl	Rahm	

Rosmarinkartoffel für 4 Personen

4	Kartoffeln gross	Die Kartoffeln schälen und in gleichmässig grosse Würfel schneiden.
2	Knoblauchzehen	Den Knoblauch schneiden und mit allen Zutaten vermischen, zuletzt die Kartoffelwürfel dazu geben und nochmals gut vermischen. In eine Auflaufform und bei 170° ca. 30 min backen.
1 Zw	Rosmarin	
1 EL	Mehrsalz	
4 EL	Olivöl	

Mango-Fool für 4-6 Personen

2	Mangos	1. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, anschliessend etwa 1 cm gross würfeln.
300 g	Ananas, gerüstet gewogen;	2. Strunk und Blattschopf der Ananas abschneiden. Dann die Schale grosszügig so wegschneiden, dass möglichst alle verholzten «Augen» entfernt werden. Die Ananas vierteln, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.
1	Banane	3. Die Banane schälen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden.
1	Passionsfrucht	4. Mango, Ananas und Banane in eine Schüssel geben. Die Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch dazuschaben. Die Himbeeren beifügen.
200 g	Himbeeren, tiefgekühlt, angetaut	5. Zitronensaft und Zucker über die Früchte geben. Die Basilikumblätter in feinste Streifen schneiden. Den Rosmarin sehr fein hacken. Beides beifügen, die Früchte mit etwas Pfeffer aus der Mühle bestreuen und alles sorgfältig mischen. Mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
½	Zitrone, Saft	6. Inzwischen den Rahm steif schlagen. Vanillejoghurt und griechischen Joghurt sorgfältig unterziehen. Ebenfalls kühl stellen.
1 EL	Zucker	7. Vor dem Servieren entweder den Joghurt-Rahm zu den Früchten geben und alles sorgfältig mischen oder aber die Früchte in Gläser oder Dessertschalen
8 Bl	Basilikum	anrichten und den Joghurt-Rahm darübergeben. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.
1	Triebspitze Rosmarin	
	Pfeffer, aus der Mühle	
1 dl	Rahm	
1.8 dl	Vanillejoghurt	
1.8 dl	griechischer Joghurt	